# كيف تذاكر؟


تأليف
ولسن كيرولس
أخصائى اجتماعى
دبلوم الخدمة الاجتماعية

مراجعة
عدلى سليمان
ماجستير
فى الخدمة الاجتماعية

تقديم
دكتور محمد عبد الخالق علام
المراقب العام بالمجلس
الأعلى لرعاية الشباب



مطبعة التقدم
٤٤ شارع الموازى بالمنيرة - القاهرة
تليفون ٨٤١٤٢١

# كيف تذاكر؟

تأليف
ولسن كيروليس
أخصائى اجتماعى
دبلوم الخدمة الاجتماعية

مراجعة
عدلى سليمان
ماجستير
فى الخدمة الاجتماعية

تقديم
دكتور محمد عبد الخالق علام
المراقب العام بالمجلس
الأعلى لرعاية الشباب



مطبعة التقدم
٤٤ شارع الوادى بالمنيرة - القاهرة
تليفون ٨٤١٤٢١

الطبعة الأولى — ١٩٦٣

الطبعة الثانية — ١٩٦٦

الطبعة الثالثة — ١٩٦٩

# تقـــديم

لكل عملية تربوية أو اجتماعية أو اقتصادية خطة ، ونجاح الخطة يعتمد على مدى وكيفية تنظيمها . وحياة الإنسان كعملية نمو تقوم كذلك على خطة لو أعدت ووجهت التوجيه السليم لأمكن أن ينشأ تنشئة اجتماعية تربوية سليمة .

وشبابنا من الطلاب . لهم حقوق وعليهم واجبات ، وكما أن لهم علينا حقوقاً ، عليهم واجبات لمجتمعهم الأسرى والمدرسى والقومى . وحقهم علينا أن نهيء لهم فرص ومجالات المعرفة المتجددة ومواجهة المسائل التى قد تعوق من نموهم . كما أن من واجبهم علينا وعلى مجتمعنا أن يفيدوا من معلوماتهم المكتسبة وخبراتهم المتكررة فى النهوض بالمجتمع .

وهذا الكتاب حق لهم علينا ، أعده إخصائى فى العمل مع الشباب بقصد معاونة الطلاب على مواجهة مواقف أساسية ترتبط بحياتهم ومستقبلهم ، موضوع المذاكرة المنتجه من الموضوعات الحساسة التى رأى المؤلف ، وأرى معه ، أهميته كموقف يتطلب التبصير والتوضيح والتوجيه بين الشباب من الطلاب .

وهذا الكتاب خطة تطبيقية تساعد الطلاب على مواجهة مسائلهم ومشكلاتهم العامة ، كما يوضح أهمية عملية الاستذكار وكيفية مقاومة النسيان وكذلك أبرز طرقا فريدة فى القراءة الجيدة لكل مادة دراسية وذلك فى خطة تنظيمية واضحة المعالم . وهو إلى جانب ذلك يوضح بطريقة عمليه كيفية مواجهة الشباب من الطلاب لمواقف الامتحانات

وما يرتبط بها من انفعالات وإثارات حتى يستطيع أن يسير فى طريق نموه فى أمن وطمأنينة.

ويسعدنى أن أقدم هذا الكتاب ، كما أشكر السيد المؤلف على اتجاهه نحو الكتابة إلى الشباب حيث أننا فى حاجة ماسة إلى مثل هذا النوع من الكتب .

ويفيد من هذا الكتاب دون شك الطلاب والآباء بصفة خاصة والمشتغلون برعاية الشباب بصفة عامة .

دكتور
محمد عبد الخالق علام
المراقب العام بالمجلس الأعلى لرعاية الشباب

كلمة المراجع

أبرز ميثاقنا الوطنى قيمة العلم لمجتمعنا العربى ، وأصبحنا كمسئولين عن معاونة الشباب أن نهيىء مجالات التحصيل العلمى بصورة اجتماعية تجعله أكثر تقبلا وأسلس إدراكا .

وهذا الكتاب تحليل تطبيقى وتخطيط عملى للمذاكرة الجيدة فى إطار أفكار وآراء علمية قادرة على جعل المذاكرة موقفاً مقبولا لدى الطلاب من الشباب ، وتطويرها بحيث تصبح عملية اجتماعية منتجة .

وقراءة هذا الكتاب طريق للمعرفة والتطبيق فى مجال من أهم مجالات حياة الطلاب .

عدلى سليمان
ماجستير فى الخدمة الاجتماعية

# مقدمة الطبعة الأولى

بعد سنوات طويلة من العمل مع أبنائى الطلبة وملاحظة انفعالاتهم وما يعانونه من صعاب لعدم فهم المحيطين لهم ... تبين أن كثيرين منهم يشعرون بالضيق لعدم قدرتهم على التركيز فى المذاكرة ، وكم من طلاب فقدوا مستقبلهم ولم يحققوا آمالهم رغم ما لديهم من الإمكانيات الطبيعية التى تؤهلهم للتفوق والإمتياز من حيث الذكاء والمواهب والقدرات والاستعدادات وغيرها .. وكم من آباء وأمهات يتألمون لفشل أبنائهم .. فى حين أن هذه جميعها يمكن أن تزول إذا توفر التوجيه السليم الذى يأتى فى حينه ...

أمام كل هذه كان لابد من تقديم هذا الكتاب .. وقصدت أن يكون فى أسلوب مبسط واضح يستوعبه الجميع .. ..

وحتى يكون مرشداً لأبنائنا من الطلاب ومساعداً لإخواننا من الآباء والأمهات والمدرسين ، ولتحقيق التعاون بين الجميع بدأنا فى الباب الأول نعالج مشكلات الطلبة موضحين لهم وللجميع كيف يحددونها ويتغلبون عليها إذ هى الأساس فى الدراسة والحياة الناجحة ، وكثيراً ما أهملت ولم تقدر نتائجها السيئة ... هذا إلى جانب الأبواب الأخرى التى تشمل التوجيه العملى فى طرق المذاكرة الجيدة ؛ وطريقة مذاكرة كل مادة ، وكيفية تنظيم الوقت والإفادة منه أثناء الدراسة وفى الإجازات ، والامتحانات وكيف يواجهها الطالب فى ثقة واطمئنان .

وبذلك أرجو أن نكون قد وفقنا فى إعداد الخطة التى تربط بين حياة الطالب الاجتماعية وحياته الدراسية والتعامل معه على أساس أنه وحدة واحدة متكاملة لا تتجزأ .

والله ولى التوفيق ؟ المؤلف

# مقدمة الطبعة الثانية

إن هذه الطبعة الثانية ليست إلا تعبيراً عن الشكر العميق لأبنائنا من الطلبة والطالبات الذين قرأوا الطبعة الأولى وعبروا بأقلامهم السهلة البسيطة فى خطابات رقيقة أرسلوها شاكرين أو شاكين من بعض متاعبهم فى الحياة والدراسة . ورغم كثرة هذه الخطابات وكثرة الردود التى أرسلتها — فإنه تبرز أمامنا حقيقة واضحة ، وهى أن النسبة الكبرى من الشباب من الجنسين لا يجد من يفهمه ويساعده ويقدر اتجاهاته ومتاعبه .

لقد حاولت فى هذه الطبعة مساعدة كل فرد حتى يستطيع معاونة نفسه بنفسه بقدر الإمكان بحيث تصبح له من قوة الإدراك ما يمكنه من التخلص مما طبع فى نفسه من آثار وأخطاء غير متعمدة أرتكبت فى حقه منذ الطفولة ، وكم من طالب استطاع أن يدرك أن كراهيته لبعض مواد الدراسة ورسوبه فيها لم يكن له أى أساس سوى ما انطبع فى نفسيته من آثار سيئة ، وغيرها كثير من المعلومات فى مجال الدراسة والنجاح . وإننى واثق تماماً أنه يمكن تحقيق الكثير من المنافع لكل طالب على انفراد حتى يستطيع كل منهم أن يحقق التكامل فى شخصيته بحيث تصبح عملية المذاكرة جزءاً من حياته يقبل عليها فى حماس حتى تصبح سهلة محببة إلى نفسه وليست عبئاً ثقيلا عليه .

ورغم الكثير من العقبات التى وقفت فى سبيل إخراج الطبعة الأولى ، فإننى بالنيابة عن الطلبة الذين أفادوا منها أقدم شكرى للذين تعاونوا معنا فى إخراجها وإنتشارها وأخص بالشكر صحافة القاهرة التى قدمته للقراء ، فقد تحدثت عنه أخبار اليوم فى ١٩٦٣/٥/١١ وكذلك جريدة الأهرام فى ١٩٦٣/٥/١٤ التى ذكرت فى مقالها « ينقسم الكتاب إلى ثمانية أبواب يعالج كل منها على ضوء النظرة العلمية مشكلة من مشاكل المذاكرة معالجة مستفيضة مبسطة يسهل على الطلبة فهمها والأخذ بالنتائج التى تستخلصها ، وتسهل عليه كذلك مراعاتها والاستفادة منها بصورة عملية » .

هذا وأقدم شكرى لجميع من تعاونوا فى تقديم هذه الطبعة الثانية من أباء وأمهات ورجال التربية وزملاء فى ميدان الإشراف الاجتماعى المدرسى بما عبروا عنه من تشجيع أدبى ومعنوى .

كما لا يسعنى إلا أن أقدم الشكر الجزيل لمكتبة الخانجى لتعاونها الصادق فى إخراج هذه الطبعة وتصديرها للدول العربية .

والله أرجو أن يوفق الجميع ؟

المؤلف

# مقدمة الطبعة الثالثة

---

أقدم شكرى لأبنائى الطلبة إذ يرجع إليهم الفضل فى تكرار طبع هذا الكتاب بعد النجاح الكبير الذى صادفه فى الطبعتين الأولى والثانية وما حققه من تقدم كبير للكثيرين حتى وصلوا بتفوق إلى نهاية المرحلة الجامعية ، كما أكرر شكرى الكثير من دور الصحافة والإذاعة لمعاونتها الصادقة فى تعريف الأبناء والوالدين بالكتاب فى جميع الدول العربية .

هذا واستجابة لطلبات الكثيرين التى عبروا عنها فى رسائلهم فقد تضمنت هذه الطبعة صفحات جديدة تعالج الموضوعات الآتية :

- المتاعب الخاصة وكيف تتغلب عليها مثل : القلق ـ الحظ والنجاح ـ المتاعب الصحية ـ زوجة الأب ـ السرحان ـ التردد .. وغيرها .

- تنظيم الوقت ومتاعب الطلبة الذين يدرسون فى الفصول المسائية ، وأولئك الذين يجمعون بين الدراسة والعمل .

- التغلب على المتاعب العاطفية والجنسية التى تشغل الطالب عن الدراسة .

المؤلف

الباب الأول

# مشكلاتك
## كيف تحددها وتتغلب عليها

- هل وجدت من يفهمك ؟
- إنك تفكر وحيدا بمفردك .
- كن شجاعا فى مواجهة مشاكلك .
- تأكد أنه توجد دائما فرصة لإصلاح الأخطاء مهما تعقدت .
- من يهتم بمشكلاتك ؟
- كيف تحدد مشكلاتك بنفسك ؟
- متاعبك الخاصة وكيف تتغلب عليها
- القلق - الحظ والنجاح - حالتك الصحية - المتاعب مع الوالدين - زوجة الأب - الغرور وخداع النفس - السرحان - التردد . .

هل وجدت من يفهمك ؟
ماهى وسائلك لبلوغ النجاح؟
اكتشف شخصيتك .
حدد مشكلاتك .
اعرف ميولك واتجاهاتك .

* * *

هكذا ترسم لنفسك خطة تقدمك وطريقك للنجاح فى الدراسة وفى الحياة واعلم أن **« من أراد استطاع »** **« والثقة بالنفس تأتى بالمعجزات »**

# الجزء الأول

توجد مشاكل إذا أهملت فانها تقف حائلا أمام قدرة العقل على العمل وتبعث على الضيق والاضطراب كما يوجد أفراد تزيدهم المشاكل والصعاب حماسا وتدفعهم فى تيار المنافسة فتتفتح أذهانهم للعمل والتقدم والنجاح .

بذلت محاولات كثيرة للتعرف على مشاكل الطلبة ، ووضعت فى مجموعات محددة لكى تمهد للباحث الاجتماعى الطريق فى التعامل مع أبنائه، وسنورد لك هذه المجموعات حتى تستطيع التعرف على مشكلاتك،

وأرى لزاما قبل هذا أن أذكر لك أهم الملاحظات عن مشاكل الطلبة والتي لمسناها في دراسة حالة الآلاف منهم وبعضها في صورة دراسة أو قصة الك تفكر وحيدا بمفردك : كم مشكلة فكرت فيها بينك وبين نفسك دون أن تناقشها مع غيرك ، وكم من ظروف تقاسيها بمفردك دون أن يشعر بك أحد ، وكنت تقضى الليالى والنوم لا يطرق أجفانك وربما سالت عيناك بالدموع لشدة الضيق .. وكم من شاب يشعر بالكآبة والحزن دون أن يعرف لذلك سببا .. !

والحقيقة أن هذا الشعور هو نتيجة لتراكم المشاكل الكثيرة التى لم تصل فيها إلى حل والتى لم تستطع التخلص منها ومن آثارها . . . وحينذاك تكون نفسك أشبه بمسكن طال إهماله فتراكمت عليه الأتربة حتى لا يطيق المرء أن يشعر فيه بالراحة والاستقرار . . . هكذا تصبح نفسك وأنت تشعر بالضيق دائما وعدم القدرة على فهم دروسك أو الجلوس للمذاكرة .

لذلك خير لك أن تناقش مشاكلك مع شخص هو موضع ثقتك ويستطيع معاونتك ويحسن أن يكون الاخصائى الاجتماعى ، وإذا لم تجد مثل هذا الشخص ففتش عنه تجد بين أقاربك أو مدرسيك .

كن شجاعا فى مواجهة مشاكلك : لا تترك نفسك فريسة للخوف من مشاكلك وخاصة تلك التى تخشى فيها لوم المجتمع، وكذلك الأمراض المختلفة ، ذلك أن المخاوف تسبب الوساوس والقلق الذى يمتص كل طاقتك ويدفعك للارتباك حتى تفقد كل قدرة على التركيز والتذكر وتسبب لك الشعور بالإرهاق والخمول والكسل .

**مثال** : طالب ظهرت فى رقبته بقع بيضاء وظل أكثر من شهر فى قلق دائم واضطراب ملحوظ حتى بدأ المدرسون يلحظون عليه آثار التدهور وأخيراً تشجع وتحدث مع الاخصائى الاجتماعى وأفضى إليه بمخاوفه من أن تكون هذه البقع وما صاحبها من تعب العينين وإرهاق أعصابه نتيجة للاصابة بأحد الأمراض التناسلية ـ وهنا اتصل الاخصائى الاجتماعى بطبيب الوحدة الصحية وتفاهم معه على ألا يحرج الطالب عند مقابلته ، وفعلا توجه الطالب بخطاب إلى الطبيب ، وتبين بعد الفحص أن مرض الطالب مرض جلدى عادى ، وبعد الكشف مباشرة شعر الطالب بارتياح عظيم وعبر عن ذلك بقوله « كنت أشعر بأنى أحمل حملا ثقيلا » وبدأ العلاج من مرضه وتحسنت حالته وتقدم فى دراسته .

**حالة اخرى** : طالب تبدو عليه علامات الصحة والقوة ـ يشترك فى فريق كرة القدم بالمدرسة ـ عمره ١٧ سنة ـ لا تعجبه المدرسة ولا المدرسون ـ كثير الغياب والمشاجرات يشعر بينه وبين نفسه بضيق شديد ـ كان يحاول النجاح للالتحاق باحدى الكليات العسكرية ، لكنه كان يفشل إذ لم تكن له القدرة على التركيز . وبعد أن رسب عامين فى الثانوية العامة وتكرر عقابه وحرمانه من الدراسة ـ توجه لمقابلة الأخصائى الاجتماعى .

**تحليل الحالة** : مدرس التربية الرياضية بالمدرسة يقربه إليه إذ أنه من أعضاء الفريق البارزين .

- كان يسهل على الطالب كسب صداقة المدرسين بروحه المرحة ، إلا أنهم كانوا يتضايقون منه لضعفه الدراسى .

- كان يسبب الضيق لوالديه وأخوته الأكبر منه سناً لرسوبه وإفراطه فى التدخين وكثرة السهر فى الخارج .
- كان الطالب يشعر بالضيق من نفسه ولا يجد من يستطيع أن يفهمه ، وكان دائم الاحتقار لمن هم أكبر منه سناً ، ويشعر بأنه لا يوجد أحد يستطيع فهم مشاكله .

كان الطالب شديد النقد للمجتمع المحيط به وخاصة والديه وإخوته والنظم المدرسية .

**خطة الرعاية :** أمكن تتبع حالة الطالب لفترة طويلة أكثر من ثلاثة أشهر وكان الهـــدف محاولة مساعدته لتنظيم حياته وتحسين طرقه فى المذاكرة والانتظام فى الدراسة والقدرة على التركيز والإقلاع عن التدخين خاصة وأنه كان يكثر منه ـــ وبعد هذه الفترة التى كان التحسن خلالها ضعيفاً ، أمكن للاخصائى الاجتماعى اكتساب ثقة الطالب الذى تأكد بأن كل كلامه معه كان أسراراً محفوظة وبدأ يشعر أنه يستطيع فهم مشاكله خاصة بعد الاطلاع على بعض قوائم المشكلات ( التى سنورد بعضاً من أمثلتها * ) ـــ وهنا سمح للاخصائى الاجتماعى بالتعرف على والديه وبعض أخوته ، وفى النهاية تبين أن الطالب كان قد أصيب فى صغره ببعض الأمراض المختلفة التى أثرت على جهازه العصبى مما سبب له اضطراباً كانت نتيجته التبول اللا إرادى ليلا فى فراشه ، وكان هذا سراً بينه وبين والدته ، وبالرغم من محاولة الأسرة لعلاجه إلا أنه كان يرفض الانتظام فى العلاج . أمكن الكشف عن هذه النقطة والتشاور فيها مع الاخصائى الاجتماعى - وكانت النتيجة أن الطالب بدأ الانتظام

فى العلاج وبالتدريج تحسنت حالته النفسية وزادت قدرته على التركيز وتنظيم مواعيد الدراسة ، وقبـــل الامتحانات كان دائم الاتصال بالأخصائى الاجتماعى إذ كان يجد فى الحديث معه القوة التى تساعده على الاستمرار فى الدراسة والتغلب على الإرهاق الذى يعانيه وفى نهاية العام نجح وتغيرت نظرته السطحية للحياة ، وتحسنت حالته الصحية، إلا أنه غير تفكيره فى الالتحاق بالكليات العسكرية واتخذ الطريق الذى يناسبه فى الدراسة الجامعية .

**توجد دائما فرصة لإصلاح الأخطاء مهما تعقدت** : كثير من الطلبة تتعقد ظروفهم فى الحياة ويواجهون الكثير من الصعاب ويكاد يدفعهم اليأس إلى الانحراف والشذوذ لاعتقادهم أن لا خلاص لهم من هذا الحظ العاثر وتلك الأقدار السيئة التى تحدد مصيرهم المظلم ، إلا أنه كم من رجال لم يصلوا إلى قمة الشهرة والنجاح فى الحياة إلا بسبب الصعاب التى واجهوها فى حياتهم وتغلبوا عليها — والأخصائى الاجتماعى بالتعاون مع مكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية والعيادات النفسية استطاعوا معا تقديم الجليل من الخدمات للآلاف من الطلبة والطالبات وعلى استعداد دائم لمعاونتهم مع الاحتفاظ بأسرارهم حتى بالنسبة لأقرب المقربين إليهم .

مثال : فتاة ١٦ سنة تعقدت ظروفها واضطربت حالتها الأسرية، وانفصل أبوها عن أمها ، وكان عليها أن تعيش بمفردها مع أبيها الذى سلك سبيل الانحراف مع النساء الساقطات ، فعاشت الفتاة حياة تعسة مما دفعها بدورها إلى الانحراف - وزاد من اضطرابها إصابتها بالمرض إلى جانب تأخرها الدراسى ، وأصبحت حياتها جحيما —



حاولت الانقطاع عن المدرسة للعمل والعلاج ولكنها فشلت ، وازداد عليها المرض وأسقط الامر فى يدها .

وأخيراً وجدت التوجيه الاجتماعى السليم فى إحدى مكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية الذى مهد لها طريقة العلاج من مرضها ، إلى جانب العمل على نقلها واستقلالها عن أبيها والمعيشة مع إحدى الاسر المضمونة من أقاربها ـ وتقدمت فى دراستها وحصلت على الثانوية العامة والتحقت بالجامعة .

وغير هذا أمثلة كثيرة لطالبات وطلبة يعيشون فى بؤس وتتجسم أمامهم المشكلات حتى يفقدوا الأمل فى الاستقرار ويزداد انحرافهم ـ وغالباً ما كانت مشكلاتهم وانحرافاتهم ترجع لأسباب لا يدركونها إلا أنه بدراستها مع المختصين يمكن تذليلها ورسم طريق التقدم والعلاج .

**المشكلة الكبرى :** بعض الطلبة توجد فى حياتهم مشكلة واضحة تخصهم شخصياً ويدور حولها جزء كبير من حياتهم وهذه تشغل الحيز الاكبر من تفكيرهم ومشاعرهم ودائمة التأثير فيهم ، وهى من الصعوبة بحيث يعجز

الطالب عن التخلص منها أو حتى بجرد مناقشتها مع أحد فيضطر إلى كبت همومه فى نفسه ، ويكون بذلك كمن يحمل حملا ثقيلا جداً ويضطر أن يسير به ليل نهار . . . مثل هذه المشاكل لها الأثر الأكبر فى إرهاق الشخص واضطرابه وتثبت بعض أوجه الشذوذ فى شخصيته وانحرافه أو جمود طابعه . . . هذه المشاكل الشخصية كثيرة ومختلفة جداً ، وقد أمكن دراسة كثير من الحالات الفردية . . . وهى عادة مما يحاول أصحابها كتمانها تماما حتى يبدوا لأقرب المقربين إليهم أن ليس لهم متاعب ، وذلك أنها تمس أخص ما لديهم فى حياتهم . . . كنت أريد أن أبين بعض الأمثلة من هذه المشاكل إلا أنه من الأفضل عدم الإشارة إليها إلا بصورة خفيفة مثل مشكلة ضعف سيطرة الأب فى الأسرة ، اكتشاف الطالب لانحراف أمه أو أخته مما يضعه فى موقف صعب يعجز معه عن اتخاذ إجراء سليم . . وغيرها من المشكلات المتنوعة . . .

إلى مثل هؤلاء الطلبة يمكننى القول بأن مشكلاتهم الكبرى هذه التى يحملونها ليل نهار وتثقل عليهم حياتهم . . . إن لمثل هذه المشاكل حلولا يستطيع الأخصائى الاجتماعى هداية تلميذه إليها حتى تهدأ حياته ويشعر بالراحة الكبرى بعد طول العناء ــ وكثير من الطلبة كانوا يشعرون بالدهشة إذ كانوا يظنون أن مشكلاتهم أصعب من أن يكون لها حل .

**من يهتم بمشكلاتك** : عزيزى الطالب ... إن الأخصائى الاجتماعى المدرب وخاصة المتفرغ للعمل فى مكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية وهى ملحقة بإدارة رعاية الشباب فى كل منطقة تعليمية ، يستطيع بروحه الطيبة وعينه الفاحصة أن يصل إلى أعماق نفسك ويدرك حقيقة ماتعانيه

من آلام ويستطيع أن يشاركك متاعبك وفى سبيل الوصول إلى أحسن الحلول فهو يستعين بالكثير من الإمكانيات التى لا تخطر على بالك .

**كيف تحدد مشكلاتك بنفسك:** (*) هذه مجموعة من المشكلات تستطيع قراءتها وأن تدين أهم مشكلاتك فى كثير من الوضوح - حدد مشكلاتك فى كل اتجاه وإذا زادت فى أى منها عن ٦٠ ٪ فإنك فى حاجة إلى الاستشارة الخاصة .

**مشكلات صحية :**

١ – أتعب بسرعة
٢ – أشعر أن وزنى قليل جداً
٣ – كثيراً ما أصاب بالأمراض وأهمها ..
٤ – أعانى من الصداع
٥ – أشكو من ضعف العينين
٦ – الغذاء غير مناسب
٧ – ليست لى قابلية لتناول الطعام
٨ – عملية الهضم غير منتظمة
٩ – لست قويا وصحيحا بالدرجة الكافية
١٠ – قامتى غير معتدلة
١١ – أشكو من صعوبة فى النطق

---

(*) مجموعة المشكلات وضعت بالاستعانة بقوائم المشكلات من إعداد (مونى) .

١٢ ــ سمعى ضعيف
١٣ ــ أعانى من اضطراب فى الغدد
١٤ ــ أعانى من آلام حادة فى البطن ومغص فى فترات دورية
١٥ ــ أعانى من آلام فى الأسنان
١٦ ــ إنى مصاب بعاهة بدنية تضايقنى وهى ...
١٧ ــ أشعر بأنى مهدد بالعدوى من أحد الأمراض
١٨ ــ أعانى من مرض يسبب لى آلاما نفسية مثل عاهة أو تبول لا إرادى أو ...

**مشكلات اقتصادية :**

١ ــ لا أعرف كيف أصرف نقودى بحكمة
٢ ــ لا أحصل على مصروف كاف من والدى
٣ ــ ليس لى مصروف محدد
٤ ــ اهتم بملابسى وأرى أنها غير مناسبة
٥ ــ الحالة الاقتصادية للأسرة ضعيفة
٦ ــ احتاج إلى المال لاستكمال أدوات الدراسة
٧ ــ يضايقنى بعد المدرسة عن المنزل
٨ ــ المسكن مزدحم بالعائلة
٩ ــ ليس لى مكان مناسب للمذاكرة
١٠ ــ اضطر إلى إقتراض النقود

**مشكلات الفراغ :**

١ ــ علاقاتى مع الناس ضعيفة وليس لى أصدقاء

٢ ــ لا أتمتع بأنواع التسلية المختلفة مثل الراديو أو التليفزيون
٣ ــ أجد صعوبة فى ممارسة هوايتى
٤ ــ ليس لى نشاط اجتماعى
٥ ــ احتاج إلى تثقيف نفسى
٦ ــ أشعر أن حياتى مملة ولا أتمتع بشىء فيها
٧ ــ لا استطيع ممارسة الرياضة بسبب مرضى
٨ ــ أجد صعوبة فى مشاركة أصدقائى لقضاء وقت الفراغ
٩ ــ أصدقائى يدفعوننى إلى السلوك السىء

**الجنس الآخر :**

١ ــ ليس لى إختلاط مع الجنس الآخر
٢ ــ تضايقنى بعض المشكلات الجنسية الخاصة
٣ ــ أصيب بصدمة نتيجة لعلاقة عاطفية
٤ ــ أشعر أن معلوماتى الجنسية غير سليمة لأنى حصلت عليها من الأصدقاء فى مثل سنى أو من الخدم
٥ ــ أفكر كثيراً فى الموضوعات الجنسية
٦ ــ لست جذاباً من حيث الشكل
٧ ــ لست جذاباً لأفراد الجنس الآخر

**التوافق الاجتماعى :**

١ ــ أشعر أننى شاذ عن الآخرين
٢ ــ علاقتى بالغير ليست طبية عادة

٣ — أشعر بالنقص دائماً

٤ — إنى خجول وارتبك بسهولة

٥ — أشعر بالوحدة وأننى مهمل من الناس

٦ — أشعر أنه لا يوجد من يفهمنى

٧ — إنى شديد الغيرة والحسد

٨ — كثيراً ما أتصرف دون روية أو تفكير

**مشكلات انفعالية :**

١ — إنى كثير القلق

٢ — أفقد أعصابى بسهولة وآخذ الامور بصور

٣ — أسرح كثيراً فى الخيال

٤ — إنى سريع النسيان

٥ — ليس لى عزيمة قوية وكثير التردد

٦ — أشعر بضيق شديد فى حياتى وأتمنى الموت

٧ — أشعر بأنى فاشل

٨ — تنتابنى رغبة فى البكاء أحياناً

٩ — إنى عنيد

١٠ — أشعر أن مشاكلى الشخصية كثيرة جداً

١١ — إنى أحمل ذكريات غير سعيدة لطفولتى

١٢ — كثيراً ما أحلم أحلاما مزعجة

**الدين :**

١ — لا أتردد على دور العبادة بالقدر الواجب

٢ — اهتم كثيرا بالناحية الدينية .

٣ — والدى رجعيان فى تفكيرهما ،

٤ — لا أستطيع أن أنسى بعض الاخطاء التى ارتكبتها .

٥ — أشعر بالضيق من عاداتى السيئة التى لاأستطيع التخلص منها.

٦ — أعيش فى أسرة غير متدينة رغم أنى متدين .

٧ — أكره التزمت الدينى الذى تعيش فيه الأسرة .

مشكلات فى الأسرة :

١ — منزلنا غير مريح

٢ — والدى لا يقضى معنا وقتا كافيا

٣ — بعض أسرتى مرضى ،

٤ — أبى وامى لا يفهمانى .

٥ — لا أعيش مع ابى وامى .

٦ — أبى وأمى منفصلان أو مطلقان .

٧ — أشعر كأنى غريب بين افراد أسرتى

٨ — أعتبر امى إحدى مشكلاتى ،

٩ — أعتبر ابى إحدى مشكلاتى .

١٠ — أعانى من كثرة الوفيات فى الأسرة .

١١ — إننى الطفل الوحيد لأبى وأمى .

١٢ — توجد خلافات كثيرة بين افراد أسرتى .

١٣ — أبى وأمى لا يثقان بى .

١٤ — لا أشعر بحرية فى المنزل.

١٥ — توجد خلافات كثيرة بينى وبين أبى وأمى .

١٦ — أتمنى لو كانت لى أسرة من نوع آخر .

١٧ — أشعر بأنى أحتاج إلى العطف والحنو .

١٨ — لا ترحب الأسرة بأصدقائى .

١٩ — أشعر بأنى أكرة المنزل ولا أستطيع مصارحة أبى وأمى بمشاكلى .

**التوجيه التعليمى :**

١ — أتغيب كثيراً عن المدرسة .

٢ — رسبت مرة أو أكثر فى المدرسة .

٣ — لا أشعر بميل إلى الدراسة.

٤ — أخشى الاشتراك فى المناقشات التى تحدث فى الفصل .

٥ — لا أحب هذه المدرسة .

٦ — لا أميل إلى بعض المواد الدراسية .

٧ — لا أعرف كيف أذاكر بطريقة مثمرة .

٨ — أجد صعوبة فى مذاكرة مواد معينة مثـــل الرياضيات ، واللغات الأجنبية .

٩ — ذاكرتى ضعيفة .

١٠ — إننى بطىء فى القراءة .

١١ — أشعر بقلق من ناحية الامتحانات

١٢ — تقديراتى فى الدروس دائماً ضعيفة

١٣ — أخشى دائماً الفشل .
١٤ — اعتدت كثيراً الاهمال فى المذاكرة .
١٥ — أعتمد كثيرا على الغش فى الامتحانات .
١٦ — أعتمد كثيراً على الدروس الخصوصية منذ سنوات كثيرة

المنهج والدراسة :

١ — يصعب على فهم المدرسين .
٢ — أسرتى لا تفهم طبيعة عملى بالمدرسة .
٣ — ليس عندى مكان مناسب المذاكرة .
٤ — أشعر بأن المدرسين يحتقرون التلاميذ .
٥ — كثير من المدرسين لا يقدرون إحساساتى .
٦ — أشعر بأن المدرسة مقبضة.
٧ — أشعر بالخوف من بعض المدرسين .
٨ — أذكر بعض الحوادث المؤلمة التى أصابتنى من المدرسين .

العمل المدرسى :

١ — لا أرى فائدة كبيرة فى الدراسة بالمدرسة .
٢ — اريد أن أتكفل بنفسى .
٣ — أشعر بقلق نحو المستقبل بعد الانتهاء من المدرسة .
٤ — تعارض الاسرة بعض خططى لنفسى
٥ — أحتاج إلى أن أضع خطة للمستقبل

# الجزء الثانى

## إعرف نفسك وعالج مشكلاتك

**هذا الجزء يحسن أن يقدم للوالدين**
**والمدرسين ويناقش مع الطلبة**

حاولنا فى الجزء السابق مساعدتك للتعرف على مشكلاتك وتحديدها، والآن نأخذ بيدك حتى تستطيع التعرف على نفسك وحقيقة ما يعترضك من شعور وإحساس تجاه ظروف الحياة التى تختلف وتتنوع ، فقد تبين من التعامل مع الكثير من الطلبة أن زملاءك الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ سنة فأكثر حتى تصل إلى ٢١ وتستمر حتى ٢٤ سنة ، اتضح أنهم فى هذه الفترة من العمر والتى يطلق عليها فترة المراهقة يمكن تقسيمهم إلى فئات أربع متداخلة فى صفاتها ومميزاتها إلى حد ما وهى :

(ا) المراهقة السوية المتكيفة .

(ب) المراهقة المنطوية .

(ج) المراهقة العدوانية المتمردة

(د) المراهقة المنحرفة .

وفيما يلى نستطيع أن نوضح لك الصفات المميزة والعوامل المؤثرة فى كل فرد من أفراد هذه الفئات وكيف أن هذه العوامل تدفعه إلى التصرف بأسلوب معين أو تكسبه صفات معينة، حتى أنك لو حاولت ، وكانت

لك الرغبة فى تحسين سلوكك ، فيمكنك العمل على تغيير هذه المؤثرات بالتعــاون مع المحيطين بك مثل الوالدين والأخوة الأكبر سنا والمدرسين والموجهين ونتصح بأن تبدأ استشارتك وتفاهمك مع الأخصائى الاجتماعى فهو يستطيع إدراك موقفك فى سهولة ووضوح ويستطيع معاونتك بالطريقة السليمة التى تحقق لك الأهداف المنشودة .

( أ ) **المراهقة السوية المتكيفة** : وهى المراهقة الهادئة نسبيا والتى تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفى هذا مع ملاحظة أنها لا يمكن أن تخلو من بعض الاضطراب والضيق ، ومن أهم مميزاتها :

١ ـــ توفر جوا من الثقة والتقدير بين المراهق والوالدين .

٢ ـــ التعارف السليم مع الجنس الآخر فى جلسات عائلية .

٣ ـــ حرية دعوة الأصدقاء إلى المنزل .

٤ ـــ حرية التصرف فى الأمور الخاصة مثل اختيــار الملابس والهوايات والدراسة .

٥ ـــ شعور المراهق بالتقدير ممن يحيطون به .

٦ ـــ توفر المستوى المادى المتوسط وفوق المتوسط .

٧ ـــ اندماج المراهق فى النشاط الرياضى والاجتماعى إلى جانب الاهتمام بكمال التكوين الجسمى .

٨ ـــ التدريب على تحمل المسئولية الاجتماعية سواء فى الأسرة أو المدرسة ، والاحساس بالمسئولية الفردية والاعتماد على النفس .

٩ ـــ النجاح الدراسى والميول والاتجاهات السليمة مع التوسع فى الاطلاع والقراءات الخارجية .

**(ب) المراهقة المنطوية :** إن الطالب من أفراد هذه الفئة يمتاز ببعض الصفات الخاصة وأهمها :

١ — كثير التردد لا يستطيع أن يكون له رأياً واضحاً سريعاً .

٢ — شديد الخجل خاصة من الغرباء وأفراد الجنس الآخر .

٣ — له نزعات دينية قوية فهو يتردد كثيراً على الجمعيات الدينية ويقبل على قراءة الكتب الدينية ومختلف أنواع النشاط الديني .

٤ — يميل إلى كتابة مذكراته عن نفسه وهو كثير التفكير فى مشكلاته كما يميل إلى تكبيرها وتعقيدها .

٥ — كثير السرحان ويقضى فترات وهو شارد الذهن يفكر فى أعمال خيالية وبطولات والوصول إلى مركز مرموق ...
وتصل أفكاره إلى حد الأوهام .

٦ — يسرف فى الاستمناء « العادة السرية » .

٧ — يميل كثيراً إلى نقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الابوين .

٨ — يميل كثيراً إلى الأعمال والمبادىء المثالية حتى يقرب من التصوف ، وإن كان لايستطيع ضبط تصرفاته حتى تتمشى مع مثاليته مما يجعله دائم الشعور والإحساس بالذنب والنقص .

**العوامل المؤثرة فى المراهقة المنطوية :** وكما أمكن دراسة الصفات الخاصة بأفراد هذه الفئه أثبتت التجارب والابحاث النفيسة أن هناك عوامل أساسية تكمن خلف هذه الصفات وتقويها ومن أهمها :

١ — عدم مناسبة الجو النفسى للمنزل وضغط شخصية المراهق

وإنكار حاجاته ورغباته المتطورة ، مما يجعله يلجأ إلى الاحتجاج بوسائل مختلفة مثل الكذب والكتمان والاحتيال على تنفيذ الرغبات التى لا توافق عليها الأسرة .

٢ — الأسرة المتزمتة التى تميل إلى الرجعية فى أسلوبها ولا تهتم إلا بالدراسة ، وعـــدم تقديرها وفهمها الصحيح لأساليب تكوين الشخصية السليمة .

٣ — ارتباط الطالب منذ صغره ارتباطا طفليا «الطفل المدلل» مما يجعله يثور على والديه وعلى نفسه عـــند إدراكه للآثار السيئة لهذا الارتباط .

٤ — التنشئة الدينية المتزمتة ، والمثالية الزائدة مما تسبب صراعا عنيفا لاصطدام مثاليتهم بالواقع الفعـــلى المحيـط بهم ، إلى زيادة الاحساس بالإثم بسبب الاستمناء «العادة السرية» ، وينتهى الامر بهذه الفئة إلى الثورة على القيم والمثالية .

٥ — التخلف فى التكوين الجسمى وعدم التوجيه لاختيار وسائل التعويض السليمة .

٦ — النقص العاطفى وعدم التعارف السليم مع الجنس الآخر .

**كيف تنقذ نفسك من المراهقة المنطوية .**

١ — إذا كانت لك مشاكل خاصة فابدأ مناقشتها مع شخص تثق فيه ويدرك وسائل التربية السليمة .

٢ — تنبه إلى أنه من الصعب تغيير آراء الوالدين المتزمتين أو الذين لهم ظروفهم النفسية الخاصة وذلك عن طريق مناقشتك لهم ، بل يحسن

لك استشارة الموجهين ليقوموا بهذه المهمة ، هـــذا مع تقديرك لظروف والديك .

٣ ــ دعوة الوالدين لحضور الندوات التربوية التى تعالج مشاكل الشباب .

٤ ــ الاشتراك فى أحد الأندية الرياضية الاجتماعية المنظمة حيث يتوفر فيها المشرفون الاجتماعيون المتخصصون ، ودعوة بعض أفراد أسرتك من آن لآخر لزيارة النادى وخاصة الوالدين - هذا يساعدك كثيراً على تفادى آثار الجو النفسى المضطرب بالمنزل إلى جانب تقليل تزمت الوالدين فى أساليبهم التربوية .

(كثير من الأندية لم تدرك حتى الآن حاجات الشباب إلى الإشراف الاجتماعى المنظم وأهميته) :

٥ ــ الاشتراك فى الرحلات المدرسية والمعسكرات الشاطئية فى فصل الصيف مما يزيد من قدرتك فى الاعتماد على نفسك .

**(جـ) المراهقة العدوانيه المتمردة :**

إنَّ الطالب من أفراد هذه الفئة يطغى على تصرفاته السلوك العدائى ضد الأسرة والمدرسة والهيئات والأفراد الذين يمثلون الرئاسة :

**أهم العوامل المؤثرة فى المراهقة العدوانية المتمردة :**

١ ــ الأب المستبد برأيه القاسى فى معاملاته :

٢ ــ اهتمام الأسرة بالدراسة فقط .

٣ ــ معاملة المدرسين السيئة وعدم تقديرهم وادراكهم لظروف الطالب .

٤ ــ الصحبة السيئة والمعاشرات الرديئة .

٥ ــ انعدام الأصدقاء وعدم توفر النشاط الإيجابى مثل التسلية والترفيه .

٦ ــ الفقر مما يسبب الضيق النفسى والشعور بالنقص .

٧ ــ العاهات البدنية وضآلة النمو الجسمى .

٨ ــ التأخر الدراسى .

٩ ــ الوضع الخاص كأن يكون المراهق أكبر أخوته أو الوحيد من الذكور أو البنات .

١٠ ــ عدم توفر العطف والتقدير وعدم القيام بأعمال ذات مسئولية

**كيف تنقذ نفسك من المراهقة العدوانية المتمردة .** إن الطالب من أفراد هذه الفئة قلما يحاول إصلاح نفسه أو العمل على تغيير طباعه ، إنما هو دائما متمردا على كل سلطة ورئاسة ويرفض أن يتحكم فيه أحد سواء من الوالدين أو المدرسين . . . أنه يطالبهم بإصلاح أنفسهم أولا حتى يستطيعوا تحسين معاملاتهم وأساليبهم معـــه وبعد ذلك تصلح حاله ... ولكن هل سألت نفسك فى هدوء . . . ما العمل إذا كان من العسير إصلاح الوالدين والمدرسين والمسئولين ! ؟ . . . هل سألت نفسك ماذا بعد الضيق والتمرد ؟

عزيزى إنك بتكرار هذا التمرد تزداد فيك الرغبة العدوانية وتتمكن فيك هذه العادات العدوانية المتمردة . . . وعندما تنمو وتصبح رجلا ويأتى اليوم لتعمل وتكسب وتستقل بنفسك وتتخلص من سلطة الوالدين والمدرسين . . . حينذاك ستجد أنك تحمل معك بامتياز كل

مؤهلات الفشل فى الحياة الاجتماعية ، فى علاقاتك العاطفية مع الجنس الآخر .. ستجد نفسك وحيدا بدون أصدقاء فالكل يفر من طباعك المتمردة وشعورك العدائى وستجد أنك فشلت فى الوصول إلى المركز الذى يشرفك . . وإذا سألتنى ما العمل وكيف تكسب المعركة . . !!

أقول لك إنه لا تخلو معركة من محنة قاسية . . فحاول الآتى :

١ ـ حاول تقدير ظروف والديك وتفهمها مستعيناً فى ذلك بالمقربين إلى عائلتك الذين تثق فيهم .

٢ ـ ناقش ما يعترضك من مضايقات مع الأخصائى الاجتماعى أو المهتمين بطرق التربية .

٣ ـ ابتعد عن أصدقاء السوء وكن حازما فى ذلك .

٤ ـ حاول الاشتراك فى الرحلات المدرسية والمعسكرات الشاطئية.

٥ ـ حاول الاشتراك فى أحد الأندية الرياضية الاجتماعية المنظمة حيث يتوفر المشرفون الرياضيون ـ والاجتماعيون ، هذا مع ممارسة بعض أنواع الرياضة التى تناسبك بعد استشارة المدرب الرياضى، كذلك حاول الاندماج فى النشاط الاجتماعى للجماعة ، فهذا يساعدك كثيراً فى تفادى آثار الجو النفسى المضطرب فى المنزل إلى جانب اكتساب صداقة بعض الزملاء .

٦ ـ ابدأ فى تنظيم دراستك وواجه المواد الصعبة أمامك والتى تشعر بتأخر فيها ، مستعيناً بالارشادات الواردة فى الكتاب ـ وحاول الاشتراك فى أحد فصول « كيف تذاكر » ـ واعمل على تكوينها فى مدرستك .

(د) المراهقة المنحرفة :

إن الطالب من أفراد هذه الفئة يعانى من الشذوذ والانحراف فى واحد أو أكثر من مختلف أنواع انحراف مثل : السرقة ــ الكذب المبالغ فيه ـ الاعتداء على الآباء والمدرسين ـ المغامرات الماجنة المستهترة ـ إدمان المخدرات ـ الشذوذ الجنسى ـ المبالغة فى إيذاء النفس ـ الأفعال الانتقامية العنيفة ـ محاولات الانتحار .. وغيرها .

العوامل المؤثرة فى المراهقة المنحرفة :

١ ــ الانهيار النفسى الشامل نتيجة الخبرات الشاذة المريرة والصدمات العاطفية العنيفة .

٢ ــ انعدام الرقابة الأسرية منذ الطفولة أو ضعفها وتخاذلها .

٣ ــ القسوة الشديدة فى معاملة المراهق فى الأسرة أو فى المدرسة، مع تجاهل رغباته وهواياته واحتياجات نموه .

٤ ــ التدليل الزائد فى الطفولة مما يحرم المراهق من القدرة على التحكم فى رغباته وغالباً ما ينحرف انحرافا جنسيا .

٥ ــ الصحبة السيئة .

٦ ــ النقص الجسمانى والضعف البدنى .

٧ ــ الفقر الشديد وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة ، أو العكس الغنى الفاحش والأسرة المستهترة .

٨ ــ أسباب صحية ترجع إلى اختلال افرازات بعض الغدد أو تأثير الأمراض العصبية .

كيف تنقذ نفسك من المراهقة المنحرفة: يتضح جليا أن الانحراف فى هذه المراهقة هو نتيجة ــ لاضطراب شامل فى نفسية الفرد ، لذلك

ننصح بضرورة الاتجاه إلى أحد المتخصصين مثل الأخصائى الاجتماعى النفسى أو إحدى العيادات النفسية الموثوق فيها ، حتى يمكنك التحدث بصراحة تامة مما يساعد على تقدير وكشف الدوافع الأساسية للانحراف والعمل على إزالة حدتها وإعادتك إلى حالة من الاستقرار تساعد على إعادة تنظيم حياتك ووضع أهداف لها . هذا وقد نجحت خدمات الإخصائيين النفسيين فى كثير من حالات الانحراف الشديدة وهيأت لهم فرص النجاح وفى بعضها كانت تحتاج إلى العلاج البدنى. ولا يفوتنا أن نشير بأن بعض حالات الانحراف تكون مصحوبة بقسط كاف من الذكاء .

---

الجزء الخاص بتقسيم المراهقة عن كتاب « المراهق المصرى تأليف « الدكتور صموئيل مغاريوس »

# متاعبك الخاصة وكيف تتغلب عليها

ليكن في نفسك نزوع إلى الأفضل وشوق لا ينطفئ الى الكمال .
واعلم أن :
" الثقة بالنفس تأتي بالمعجزات "

كم من طالب تغيرت حياته من فشل الى نجاح وتفوق إذ تنبه سريعاً الى متاعبه ونظم حياته واستطاع في هدوء أن يحقق أحسن الدرجات وهو يشعر بلذة الكفاح فى الدراسة .

وفى هذا الجزء نقدم سرداً تحليلياً لمختلف المتاعب التى يتعرض لها الكثيرين وأفضل الطرق للتغلب عليها فى صورة عملية — حتى يستطيع كل طالب أن يحتفظ بحماسته فى المذاكرة بإنتظام خلال أيام الدراسة بأكملها ، ويتغلب على مواطن الضعف سواء فى صفاته أو عاداته الشخصية التى تطغى على ذكائه وتحرمه من الإفادة الكاملة بجهوده .

وكم من طالب كانت متاعبه المختلفة تطغى عليه حتى يتوهم أخيراً ويتوهم المحيطون به أنه أقل ذكاء عن غيره ، وكم من مرة كان هذا الشعور سبباً فى ضياع مستقبل الكثيرين ، ولكن أخيراً يكتشفون الحقيقة حينما يلمسون ويصلون الى التوجيه السليم .

## القلق
## الحظ والنجاح

◆ كثيرون فشلوا بينما هم يملكون جميع مقومات النجاح .

◆ وكثيرون نجحوا بتفوق بينما لم يكن متوقعا لهم هذ التفوق .

# لماذا ؟.. وكيف ؟..

كان يشكو ، إذ بالرغم من المجهود الكبير الذى بذله فى الدراسة والسهر إلا أنه رسب فى حين نجح زملاء له لم يبذلوا شيئا من مجهوده... ولذلك أصبح يؤمن بالحظ ... وبعد دراسة حالته تبين أنه حقيقة كان يبذل مجهوداً كبيراً لكن فاته أن جهوده كانت تضيع هباء إذ كان يتجاهل حقيقة نفسه ومتاعبه التى لا حصر لها من حيث الصحة وعدم توفر الشهية لتناول الطعام ، والانطواء والاضطراب العاطفى والجنسى والحقد على ظروف الحياة القاسية الى جانب كثرة التردد والقلق والسرحان ... بسبب الأحداث الخاصة المؤلمة التى كانت تتردد دائماً على مخيلته ...

**« الرجال السطحيون يؤمنون بالحظ والرجال الأقوياء يؤمنون بالسبب والنتيجة » * امرسون »**

والى كل طالب يشعر بالقلق فى أى فتره من فترات الحياة فإنه لكى يحقق النجاح السريع إلى جانب تكوين شخصية سليمة تشعر بلذة

الكفاح فى العمل فإنه يجب أن تبادر فى غير خجل الى مناقشة متاعبك مع المتخصصين فى النواحى الاجتماعية والنفسيه .. وهذا النوع من الرعاية أصبح من الحقوق الضرورية لأى فرد فى العصر الحديث وخاصة الطلبة ويجب أن توفره الدولة مهما كانت تكاليفه ويجب أن يطالب به الأبناء فى كل دولة لم تهتم به إذ فيه المنفعة الحقيقية للفرد والدولة.

( ان مأساة النوع الانسانى اليوم
انه يتقدم فى وسائل القدرة اكثر واسرع
مما يتقدم فى وسائل الحكمة والعقل )

امثلة من طلبة تفوقوا ولم يكن متوقعا لهم النجاح :

إنه يبدو هادىء الطباع ... كثير الشرود والسرحان ... لا يحب الانتظام فى المدرسة ... ولا يشعر بالتقدير للمدرسين ... له شلة من أصدقائه يسهر معهم ويدخن ... أما المذاكرة فهى قليلة ...

قابلنى - بعد حديث قصير لى مع مجموعة من الطلبة - وكان يقف بينهم فى فناء المدرسة : قال « ... إن مثل هذه الأحاديث الحرة التى نسمعها فى غير فترات الدراسة وفى غير موعد ثابت ... تدفعنى كثيرا للتفكير فى شئونى الخاصة ... أشعر كأنى تائه ، فعند ذهابى الى المنزل لا أجد سوى والدتى وهى توفر لى جميع سبل الراحة ، ولا تتحدث معى إلا قليلا ، أما والدى فنادرا ما أجلس اليه ... فهو مشغول دائماً ولكل منا حجرته الخاصة ... ولى ثلاثة إخوة أنا أصغرهم، وجميعهم يعملون ولا يحضرون إلى المنزل إلا فى المساء ... إننى لا أطيق البقاء فى المنزل

إلا فى فترة النوم ... لقد تعودت على أخذ السجاير من اخوتى... أما حجرتى فهى قريبة من الطريق ، وفى سهولة استطعت التعرف على فتيات من المنطقة واستطيع مقابلتهن فى أوقات كثيرة ... وكثيرا ما أشعر بالضيق وتفاهة نفسى ... ولكننى كما قلت أشعر بالضياع ... وبالرغم أننى أحيانا أدخن كثيراً وأبقى فترات طويلة مع شلل المعارف ولست أسميهم أصدقاء ... إلا أننى أحس بألم فى نفسى ، وأنه لم يوجد من يفهمنى ، ولست أستطيع أن أتغلب على نفسى ... حقيقة كثيراً ما فكرت فى المستقبل ولكننى لست قادراً على تغيير أحوالى ... »

لقد عبر عن نفسه فى هدوء وقوة ... وبعد فترات قضيناها فى أحاديث عامة كثيرة ... كان فى كل مره يشعر فيها بالرغبة فى مقابلة أصدقائه ، كان يحضر لزيارتى بدلا منهم ... أما عن التدخين فلم أمنعه عنه ... وأخيرا قال « أشعر بأن التدخين من أحد عيوبى ، فقلت لماذا ونحن نرى كثيرين يدخنون ... الآباء والأطباء والمهندسين والأخوة ... ؟! وهنا وضحت له أن هناك عيوبا كبيرة منتشره فى المجتمع حولنا وتضغط علينا وتفقدنا القدرة على مقاومتها ، وقد نجد كثيراً من المبررات لها ... ولست أحب أن نصرف جهدنا فى مقاومة التدخين فالواقع أنك الآن فى حاجة الى تكوين شخصيتك ومستقبلك ، وأن أمامك عام دراسى حاسم سينقلك الى مرحلة جديدة من الحياة ... وبدأنا الحديث فى باقى متاعبه ...قال « أشعر أننى محروم من العطف ، ولذلك أجده مع الصديقات ـ وبعد تردد قال ـ الواقع أننى لا أجد

العطف الذى ينتهى بالشعور بالراحة ... بل أجد فيه كثيراً من الضيق والمهانه وأشعر بالاحتقار لنفسى ... إذ كثيرا ما يتطور الأمر الى النواحى الجنسية ... ويدفعنى للانغماس فى العادة السرية - ( لقد كان صريحا واضحا ) - وبعد مناقشة لتوضيح الموقف رأينا ضرورة تغيير مكان غرفته فى المنزل حتى تكون محجوزه عن الطريق الذى يسهل له الاتصال بالفتيات ، ولم توجد سوى غرفة والده التى تتوفر فيها هذه الشروط - وهنا تراجع بأن هذا المطلب عسير ، فهذه أحسن الغرف، ولن يرضى الوالد بهذا التغيير خاصة وأنه اعتاد عليها اسنوات طويله قلت له تحدث الى والدتك فى صراحة . . فقال هذا عسير أيضا ... وبعد فترة جاء وكان يبدو على وجهه الارتياح ، قال لقد تغير كل شيء لقد حدثت والدتى فى صراحة ... حدثتها أننى أريد النجاح ..حدثتها أننى تحدثت معك ... حدثتها أننى أريد استبدال غرفتى بغرفة والدى وفهمت السبب ... وبعد أيام قلائل عدت من المدرسة ووجدت الوالد فى انتظارى ... لقد كان أمرا غريبا . وجدته يبتسم وهو لم يبتسم من قبل ... دعانى للجلوس فى غرفته ولكنها كانت قد تبدلت وغرفتى نقلت ... حدثنى والدى كيف أنه يئس مع اخوتى السابقين، وكيف أنه أصبح ( يطفش ) من المنزل ، ولكنه شعر بالسرور بعدما حدثته والدتى ... ومنذ تلك الفترة أصبحنا أصدقاء وأصبحت أحب المنزل... وأصبحت أستطيع المذاكرة بانتظام ووجدت من يساعدنى للتغلب على نفسى...

واستمرت المقابلات مع صديقى وعرف كيف يذاكر بطريقة

سليمة وكيف ينظم أوقاته وكان كلما تقدم فى دراسته تزداد رغبته فى التخلص من عيوبه ... وكانت له فى هذه المقابلات قوة لزيادة الاعتماد على نفسه وإصلاح نفسه بنفسه ... وأخيرا نجح وتفوق .

حالتك الصحية : يحتاج الطالب دائما الى توفر العناية الصحيـــة بحيث أنه كلما كنت سليما كلما استطاع العقل أن يعمل فى صفاء ونقاء، والصحة السليمة تساعد العقل على الحفظ والتذكر ، وهذه الصحة السليمة تعتمد كثيرا على نظام التغذية ، ويجب تناول الأطعمة التى تناسب جسمك وتكون سهلة الهضم ، هذا ونلاحظ أن كثيرين يشكون فى أوقات المذاكرة من عدم وجود شهية لتناول الطعام ، وهذه يمكن التغلب عليها بتناول السندوتشات فى فترات الراحة بين المذاكرة . وكذلك تناول السوائل المغذية مثل اللبن وعصير الفاكهة... ومن الضرورى جدا فى حالة الإمساك والشعور بروائح كريهة فى الفهم من استشارة الطبيب .

— يجب العناية جيدا بالنظر إذ له إتصال مباشر فى زيادة كفاءة العقل على العمل ويحسن استعمال القطرات المطهرة من آن الى آخر بعد استشارة الطبيب ، واذا كنت ممن يستعملون النظارات الطبية فيجب التأكد من سلامتها .

— بعض الطلبة يتوهمون الاصابة ببعض الأمراض وفى هذه الحالة لا يجب أن تترك نفسك فريسة للوهم ، بل توجه لاستشارة الاخصائى الاجتماعى فهو يستطيع أن يحتفظ بأسرارك ويستطيع

مساعدتك فى تحقيق الكشف الطبى والانتظام فى العلاج إذا احتاج الأمر ... وإذا لم يتوفر وجود الاخصائى الاجتماعى الذى تثق فيه فيجب أن تبادر بمصارحة والدتك أو والدك فى أسرع فرصة وتأكد أنه ان تكون هناك عواقب أسوأ مما تعانيه من قلق وتراكم الدروس وبالعكس ستجد من والديك الرعاية السليمه والتوجيه المناسب .

— هناك بعض الطلبه مصابون بأمراض مزمنـــة ولكنهم مع التنظيم فى العلاج ومناقشة ما يعترضهم من أفكار بخصوص حالتهم يستطيعون تحقيق الهدوء النفسى ، وزيادة الحماس للكفاح والعمـــل المنتظم الذى يتناسب مع حالتهم الصحية . وقد لوحظ أن الأمراض لم تقف يوما عقبة أمام الطموح ، وتوجد برامج كثيرة للتأهيـــل الطبى تجرى على أساس من الدراسات المتقدمة والتى خدمت الكثيرين للتقدم الباهر فى حياتهم .

**المتاعب مع الوالدين وفى محيط الاسرة:**

كثير من الآباء والوالدين يتعرضون للارهاق والمتاعب بسبب خوفهم الزائد على مستقبل أبنائهم ، ولعل هـــذا يرجع إلى خبراتهم الكثيرة فى الحياة وتقديرهم لروح المنافسة التى تسيطر فى هذ الأيام. وبالتالى ينعكس هذا الارهاق على أبنائهم فى عدة صور مختلفة نذكر منها :

— الاهتمام الزائد بالدراسة ومحاولة التحكم فى جميع تصرفاتك

ويمكنك التخلص من هذا الوضع قبل تطوره ليتخذ صورة المقاومة والعناد والضيق – بأن تنظم مواعيد مذكراتك حتى يعرفها الجميع فلا تصبح موضع نقاش .

وإلى جانب ذلك يجب تقدير ظروف الوالدين من حيث الناحية الصحية والنفسية ومحاولة أرضائهما – وهنا نشير إلى حقيقة هامة ، وهى أن الوالدين لكثرة حبهم الزائد لايستطيعون إيقاف حالة القلق التى تنتابهم على مستقبلك .. وإذا كانت الأعمال بالنيات فقطعا يجب إلا يكون هناك مجال للشعور بالضيق من الوالدين القلقين . . . . وعلى العموم إذا فشلت فى خلق جو من التكيف فلا مانع أن تلجأ إلى شخص متزن من الأسرة أو المشرف الاجتماعى لمساعدتك - هذا مع ملاحظة أن الشباب كثيرا ما يندفع فى تبرير أخطائه وتكون النتيجة أنه يحتاج لمن يعامله فى حزم لعدم ضياع الفرصة .

● قد يصاب الوالدين باليأس من إصلاح حالتك فيهملون شئونك ولا يثقون فى اتجاهاتك ورغبتك فى النجاح . . . وبدلا من الشعور بالضيق والتذمر فانك إذا كنت جادا فى مذاكرتك فلن تحتاج إلى كثير من المصروف أو التنزه أو الطلبات الاخرى المختلفة ، ولو أنك حقيقة استطعت التركيز فى دراستك فان الوالدين لابد وأن يعملا بمختلف الطرق لمساعدتك.

**سوء العلاقات بين الوالدين :**

قد يحدث أن تكون هناك مشاحنات وعدم وفاق بين الوالدين ،

وفى هذه الحالة نحب أن نوضح أن الفرد لايمكنه أن يستغنى عن الشعور بأن له أبا وأما ، فأنت فى الواقع فى حاجة إلى الاثنين . ويكون من الأفضل عدم التدخل فى هذه المشاحنات ...وأعلم أن نجاحك وتفوقك قد يساعد إلى درجة كبيرة على إصلاح الخلافات بينهما وأمامنا حالات كثيرة لأزواج وصلوا إلى درجة الطلاق ، إلا أن نجاح أبنائهم ساعد كثيرا فى استقرار الأسرة والعكس صحيح .

ضيق المسكن وكثرة الأخوة :

فى هذه الحالة يحسن استغلال فترة الصباح المبكر فى المذاكرة ، وياحبذا لو تعودت الاستيقاظ مبكرا ، وتوجهت إلى المدرسة مبكرا وتأخذ الطريق ( إن لم يكن شاقا ) مشيا على الأقدام وتستغل الفرصة فى تسميع بعض الدروس التى حفظتها فى المساء... معادلات فى الكيمياء ـ قوانين فى الطبيعة ـ قطعة نصوص ...وغيرها.. وتأكد أن ساعة من مذاكرة الصباح أفضل من ساعتين تقضيهما فى السهر مساء ... كذلك تستطيع تنظيم المذاكرة مع أحد زملائك المجتهدين المخلصين ، على أن تذاكر معه يوما أو يومين على الأكثر فى الأسبوع ... كذلك يحسن التعود على عدم النوم ظهرا إلا فترة قليلة للراحة .. وإذا كان المنزل قريبا من منطقة هادئة بجوار البحر أو ترعة أو حقل فلا مانع أن تعد جميع الدروس التى تحتاج إلى حفظ وتذاكرها قبل غروب الشمس وفى المنزل تقوم بكتابة الدروس التى حفظتها . وكثيرون نجحوا وتفوقوا بالرغم من الظروف القاسية التى كانت تحيط بهم فقط إذا كان الإنسان واثقا بالله غير متذمر على الحياة وله آمال فى المستقبل .

كذلك هناك حل آخر وهو اتفاق مجموعة من الطلبة لا يزيد عددها على ١٠ على أن يدفع كل منهم مبلغا بسيطا شهريا مقابل أن تسمح لهم المدرسة بفتح أحد الفصول لمدة أربع ساعات يوميا وذلك لمدة خمسة أيام فى الأسبوع على أن يكون معهم مشرف ويحسن أن يكون أحد المدرسين وقد نجحت هذه الفكرة تحت اسم فصول المذاكرة .. كذلك يمكن الافادة فى تكوين فصول المذاكرة فى أحد مراكز رعاية الشباب .

زوجة الأب ومتاعبها :

● كن شجاعًا فى مواجهة متاعبك وتأكد أنه توجد دائمًا فرصة لإصلاح الأخطاء مهما تعقدت .

فى أغلب الأحيان تكون زوجة الأب مثارا للضيق وخلق المنازعات والمتاعب وهنا يحسن استعمال جانب التعقل فى الحديث مع الوالد بحيث يكون حائلا عن بعض المتاعب ، هذا إلى جانب عدم إتاحة الفرصة للاحتكاك معها . ومحاولة تنظيم وقت مذاكرتك بحيث تكون فى الفترات التى يهدأ فيها المنزل والاستعانة بما وضعناه تحت عنوان ( ضيق المسكن وكثرة الأخوة ) — كما يحسن استشارة المخلصين لك من المتقدمين فى السن .

الغرور وخداع النفس :

كان طالبا ممتازا يشهد له جميع الأساتذة بالذكاء . وكان دائما من المتفوقين فى الاعدادية وسنوات النقل ـ الأولى والثانيـة الثانوية ـ هذا إلى جانب مايمتاز به من مرح وفكاهة .

وفى بـداية الثانوية العامة كان جميع زملائه يعترفون له بالتفوق وكان مطمئنا إلى أنه سيحصل على مجموع كبير، وقد سبقه إخوته وكانوا من المتفـوقين ـ ذاكر بحماس فى بداية العام وكثيرا ما كان يشعر بتقدير المدرسين له والاعتراف بنبوغه خاصة فى الرياضة . . وعنـد منتصف العام الدراسى بدأت هوايتـه فى التهريج فى الفصل ، ثم شعر بضرورة الظهور بمظهر الرجولة بين إخوانه وظهرت أمامه مجموعة من الصديقات ممن كن يقدرن شخصيته ، وبدأت دوافع النضج العاطفى والميل إلى الجنس الآخر تضغط عليـه . وتشعبت علاقاته بالفتيات كل هذا وهو مطمئن إلى ذكائه وأنه وإن صرف بعض الأيام فى اللهو فهى لاتؤثر عليه ـ وسارت به الأيام وبدأ فيضان الرغبـة الجنسية يطغى على حياته وتصرفاته وأصبح التركيز عسيرا عليـه .. وفى الأيام الأخيرة حاول المذاكرة وتعب وشعر بالإرهاق .. ولم يفشل . لقد نجح . ولـكن الفشل كان أفضل له من النجاح . فقد كان مجموعه ضعيفا جدا ولم يسمح له بالالتحاق بأية كلية ..

لقد دهش الجميع وبدأوا يقولون إنه الحظ ... هـذا فى حين أنهم لو نظروا إلى زميلهم الآخر وكان أيضا من المثابرين ، ويمتاز بالهدوء

والتنظيم ، يضع الأمور فى مواضعها الحقيقية ولا يترك نفسه للأهواء تلعب به ... لو نظروا إليه لأدركوا الحقيقة وراء حصوله على مجموع ٨٧ ٪ ذلك » أن هناك دوافع داخلية مستترة فى كل شخص تعمل فى هدوء وقوة ولا تظهر آثارها إلا عند ظهور النتائج » .

## الصفات الشخصية ومتاعب الفرد

هناك كثير من الصفات الشخصية تدفع إلى النجاح والتفوق ويجب أن يسعى كل طالب لتنميتها بصورة سليمة وذلك مثل :

- الرغبة الأكيدة فى النجاح والثقة بالنفس
- الطموح والمثابرة فى حماس مع الكفاح لتحقيق الآمال دون تذمر من العقبات .
- التنظيم والهدوء .

هذا بينما هناك صفات يجب مقاومتها مثل السرحان والتردد .

مثال :

كان طالبا عاديا يميل إلى النشاط والمرح ، كانت جميع مطالبه مجابه ومع هذا كان دائم التفكير فى شئون الحياة ويتأمل تغيراتها ، وكيف أن أحد أصدقائه الأعزاء توفى فجأة ، وكيف أنه نشأ وتربى فى منزل جده لأمه بسبب طلاق والدته ( فى حين تزوجت أمه من رجل آخر ،

وكذلك تزوج والده من سيدة أخرى ) . . وبينما كان جده يوفر له جميع مطالبه . . بدأت أفكاره تتشتت فى المستقبل . . . أخذ يفكر كيف تركه والده وماذا يفعل بعد المرحلة الثانوية وقد أصبح جده عجوزا وقد لايستطيع مساعدته فى المرحلة الجامعية . . وزادت مخاوفه . . ثم مرض . . ولم يهتم والده بزيارته وكان مشغولا عنه بابنائه الآخرين . . وهنا ثارت فى نفسه كثيراً من العوامل التى كادت تدفعه إلى اليأس . . إلا أنه بعد مناقشة متاعبه صمم على الاعتماد على نفسه مما دفعه فى حماس لأن يصمم على النجاح بأى وسيلة . . . لقد تفتحت فى نفسه كثيرا من الطاقات التى دفعته على التركيز والمثابرة . . ولم يعد هو الطفل المدلل . . لم تعد به رغبة فى مجاراة أصدقائه والتنزه معهم أو التوجه إلى السينما . . أو رؤية مباريات كرة القدم . كلها وغيرها كثير لم تعد لها قيمة أمام طموحه وحماسه ورغبته فى النجاح . . وإلى جانب ذلك كان يعمل واثقا من نفسه . . وأخيرا نجح وتفتحت له آمال أكبر . . وأكبر .

**السرحان وكيف تقاومه :**

قد تكون ذو عقلية ممتازة ولكنها مثالية أكثر من اللازم ، وقد تكون من أولئك المدققين الذين يبحثون عن سبب كل شىء ، حتى أنهم يتهمون بضعف التفكير رغم عمقه ، وهذا التعمق الزائد الذى يصل إلى درجة السرحان ، لا يصلح للثانوية العامة ، بل يجب أن تعلم أن هناك مرحلة أكبر ستتاح لك فيها الفرصة للتعمق فى العلوم بصورة منتظمة بدلا من التخبط وسرحان الفكر إلى ماوراء الطبيعة وغيرها

إذ يجب أن تكون واقعيا ، وتستطيع أن توقف مثل هذا السرحان إذا اكتسبت عادة الهدوء والتنظيم — والواقع أن أفراد هذه الفئة القليلة من الطلبة إذا وجدت التوجيه المنظم عن طريق شخص يتابع تقدمهم فى الدراسة ولا مانع من مناقشتهم فى بعض (سرحاتهم) مناقشة سريعة حتى يستأنفون الدراسة بحماس أكبر فانه يمكن أن يكون منهم نواة من رجال البحث العلمى المنظم .

هناك فئة أخرى تندفع فى السرحان فى متاعبها ومشاكلها الخاصة وهذه يجب أن تصارح الاخصائى الاجتماعى أو النفسى بمتاعبها حتى تتخلص منها وبذلك تتخلص من السرحان .

أما السرحان فى الأمور الجنسية وتوهم المرض والعادة السرية ، فأحسن وسيلة للتخلص منه هو عدم حضور الأفلام السينمائية المثيرة أو تكوين صداقات عاطفية مع الجنس الآخر ، إلى جانب التأكد من أن العادة السرية أمر طبيعى لكل شاب إلا أنها تزداد نتيجة للاضطرابِ النفسى بسبب المشاكل المعقدة أمام الشخص وكلما زالت مشاكلك كلما ضعفت العادة السرية ، وهى ليست لها اضرار صحية كما يتوهم الكثيرين ، وفى حالة التشكك من أى مرض فيحسن التبكير فى استشارة طبيب الصحة المدرسية أو أى طبيب آخر حتى تتبدد أوهامك فلا تفقد الكثير من وقتك .

كذلك فإنه للتغلب على السرحان حاول أن تقرأ بصوت مرتفع وفى سرعة واحسب سرعتك فى القراءة — كذلك حاول الانهماك فى بعض الأعمال التحريرية .

إذا كنت من الأشخاص المترددين فهذا يعنى أنك تعانى من المخاوف وعدم الثقة بالنفس ، لذلك فإن كل مجهود تبذله لمقاومة التردد هو تدريب على زيادة الثقة بالنفس وتبديد المخاوف لذلك ، يجب عليك إتباع طريقة الإجابة التحريرية على بعض أسئلة الامتحانات ... وستجد فى البداية إنك تعانى من التردد فى الإجابة ... وهنا حاول أن تدون الإجابة التى ترد على ذهنك أولا فغالباً ما تكون هى الصحيحة أما الإجابة الثانية التى ترد على ذهنك بعد ذلك فهى نتيجة للتردد والمخاوف .

كذلك حاول فى حياتك الخاصة أن تكون شجاعاً فى اتخاذ قراراتك ونفذها فى جرأة ، وحتى إذا كانت فيها أخطاء فهى لن تؤثر كثيراً ... لكنك ستكسب فائدة كبرى وهى التغلب على المخاوف التى لا وجود لها ...

الباب الثاني

# كيف يعمل عقلك

## التذكر والنسيان

- ما نوع ذاكرتك ؟
- القوى التي تساعد على التذكر والتفوق الدراسي .
- كيف تقاوم النسيان ؟
- قوانين النسيان .
- قواعد التذكر .



لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد
على تثبيت المعلومات

الذكاء والذاكرة ؟
ما هو التذكر والنسيان
ما نوع ذاكرتك ؟
وكيف تعرفه ؟
كيف يحدث النسيان ؟
كيف تقاوم النسيان ؟
تجارب النسيان .
قوانين النسيان .
قواعد التذكر .

بذلت محاولات كثيرة لتفهم الطالب والتعرف على طبيعته ومساعدته وفى العصر الحديث فإن أساس المحاولات ليس مجرد التخمين والمناقشة أو الخبرات الفردية بل هى تقوم على البحث العلمى المنظم السليم على الآلاف من الطلبة .

**الذكاء والذاكرة .**

يولد الإنسان وله قدرة معينة من الذاكرة ونسبة خاصة من الذكاء وكلاهما أساس فى الدراسة والنجاح .

وإن كنا فى هذا المجال لانستطيع الحديث عن الذكاء لأن له مقاييسه المختلفة ، إلا أننا نستطيع أن نجزم بأن الطالب الذى وصل إلى نهاية المرحلة الأولى من الدراسة (الإعدادية) بنجاح عادى فهذا غالبا متوسط الذكاء أو أكثر ويستطيع مواصلة تعليمه حسب اتجاهاته وميوله.

أما عن الذاكرة فإن التجارب أثبتت أنها شديدة التأثر وكلما تقدم

الإنسان فى العمر كلما كانت ذاكرته عرضة للتدهور ، وكلما أصبحت قدرته على استعادة وتذكر ما يحفظه آخذة فى النقصان ، ولهذا أسباب كثيرة متنوعة تستحق أن نوضح لك الكثير منها حتى تحافظ على مستوى ذاكرتك أثناء فترة الدراسة وبعدها .

**ما هو التذكر والنسيان ·**

التذكر هو القدرة على الاحتفاظ واستعادة ما سبق دراسته بصورة كاملة سليمة .

والتذكر والنسيان كلاهما مكمل الآخر .

والعلم صراع بين الحفظ الذى يتميز بالممارسة والنسيان الذى يزيد بالترك .

وقد تبين أن لكل تلميذ دليلين أحدهما على سرعة الحفظ والآخر على النسيان والطلبة فريقان :

(ا) من يحفظ سريعاً وينسى سريعاً .

(ب) من يحفظ ببطء ولكنه يتذكر لفترة طويلة .

**ما نوع ذاكرتك ؟**

أعرف نوع ذاكرتك فالذاكرة أنواع :

١ - **مقدرة على تذكر الألفاظ** ، وأصحابها يستطيعون حفظ وتذكر نفس الألفاظ التى استخدمت إلا أنهم فريقان :

(ا) فئة تحفظ نفس الألفاظ مع فهمها جيداً وذلك نتيجة للتركيز مع ايجاد عوامل الارتباط بين مادة الدراسة ، وهؤلاء ينجحون بتفوق.

(ب) فئة تحفظ نفس الألفاظ ولكن بدون فهم وهذا ما يؤدى إلى الفشل التام .

**٢ ـ التعلم والتذكر عن طريق الفهم** · أى القدرة على فهم وتذكر الحقائق مع علاقاتها الصحيحة فيما بينها ، وإن كان أصحابها يعجزون عن التعبير عنها بنفس الألفاظ . وهذا التعلم عن طريق الفهم يساعد على التمكن من مادة الدراسة واتقانها ، وإن كان أصحابه فى حاجة لبذل جهد كبير فى اكتساب قسط من مزايا التذكر اللفظى لتذكر القوانين والحقائق الثابتة والتواريخ . . وغيرها .

**ملحوظة** . كيف تساعد نفسك على تذكر الأشياء التى ليس بينها ترابط مثل أسماء المدن ـ أسماء المعادن ـ أسماء الحشرات . . . وغيرها من القوائم التى ليس بينها ترتيب خاص يدل على أهميتها ؟ . . . إن من الحكمة أن ترتب هذه القوائم ترتيبا يكون منها نغما سلسا يساعد على سهولة حفظها . . . أو حفظ الكلمات بأوائل حروفها ، وغير ذلك من الطرق التى تساعد فى الحفظ .

**كيف تستعين بالقوى الاخرى التى تساعد على قوة التذكر وتسهم كثيرا فى التفوق الدراسى واهمها :**

١ ـ القدرة على التخيل : إذا كنت ممن يميلون إلى تصوير وتمثيل ما تقرأ فأحسن وسيلة لكى تتذكر دروسك جيدا ، هى مناقشتها مع أحد زملائك ، هذا مع الأهمية الكبرى لملاحظة المدرس أثناء الشرح فى الفصل وفى هذا الفضل الأكبر بصفة عامة للجميع وبصفة خاصة لك إذا كنت من أفراد هذه الفئة :

٢ — الحواس . أغلب الناس تمتاز من بين حواسهم حاسة معينة فإذا اكتشفت أنك :

(ا) ممن يفضلون التعلم عن طريق السمع : فأحسن طريقة لكي تتذكر دروسك جيداً هو استذكارها بصوت مرتفع مع التسميع دائماً.

(ب) ممن يفضلون التعلم عن طريق العين : فخير لك أن تعرف جيداً كيف تستطيع التركيز إلى جانب التغلب على عادة السرحان وأحلام اليقظة — هذا مع الاهتمام بالتدريب على القراءة السريعة مع الفهم بما يساعدك على التحصيل الوافر مع غزارة الاطلاع . ويجب الابتعاد تماماً عن المذاكرة مع الآخرين فهي لا تناسبك .

(ج) ممن يفضلون حاسة اللمس : فخير لك أن تقضي جزءاً من أوقات فراغك في تشكيل وتكوين ورسم وسائل الإيضاح التي تناسب دراستك .

٣ — الاعتماد على النفس : إذا كنت من الأغنياء أو من المدللين فخير لك أن تسعى جاهداً حتى تنال جزءاً من بعض مزايا الكادحين المجتهدين ، ألا وهو الاعتماد على أنفسهم في الاستذكار دون الاعتماد الكلي على الدروس الخصوصية والمدرسين ، فهذا مما ينشط ذاكرتك ويزيدك من الشعور بفرديتك ، ولذة الانتصار على الدراسة .

كيف يحدث النسيان ؟

تقول نسيت القلم ، أي أنك لم تحضره معك ، وهذا معناه أن القلم موجود في مكانه حيث نسيته - من هذا المثل يتضح لنا معنى النسيان، وهو أنك حين تحاول حفظ وتذكر شيء ما فإنك تدخله في وعاء الذاكرة ،

وهذا الوعاء يشبه المخزن الكبير ، فإذا كانت محتوياته موضوعة بنظام ومثبتة جيداً ، فيكون من السهل عليك استحضارها عند طلبها . وبالعكس إذا كانت مبعثرة بغير نظام وغير مثبتة فإن كثيراً منها يختلط معاً وبعضها يتلف وبذلك لا يمكن استحضارها وتذكرها عند حاجتك إليها بالرغم من وجودها ، وهذا ما يطلق عليه النسيان أى أنك لا تستطيع تذكر ما حفظته عند حاجتك إليه فى الامتحانات .

**كيف نقاوم النسيان ؟**

( ١ ) لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات وكل وقت تقضيه فى المذاكرة وأنت مرهق فهو وقت ضائع علاوة على أنه ضار ، لأن هذه المذاكرة سريعاً ما تسقط من مكانها ولا يسهل العثور عليها واستعادتها عند الامتحان .

( ٢ ) كثير من الطلبة يتنقلون فى مواد المذاكرة بغير نظام فيحفظون بدون أخذ فترات للراحة بعد كل مادة وأخرى وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة فلا يسهل تذكرها بصورة سليمة .

( ٣ ) تكرار مادة الحفظ مع المراجعة فى فترات متفاوتة يساعد على تثبيت المعلومات ، وهذا التكرار هو أكبر مقاوم للنسيان .

( ٤ ) حالتك النفسية المضطربة أثناء المذاكرة هى أكبر دافع للنسيان لذلك حاول دائماً التخلص من مشاكلك أولا بأول حتى تكون مستقراً أثناء الحفظ .

( ٥ ) التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان .

(٦) استخدام الطرق المختلفة فى الحفظ. التى تساعد على ربط المعلومات بصورة خاصة فى الذهن فهذه مما تسهل استعادة المعلومات وتذكرها .

(٧) الترك والاهمال هما أساس النسيان والذاكرة الضعيفة .

**تجارب النسيان :**

اهتم كثير من علماء النفس بدراسة ظاهرة النسيان وخاصة بالنسبة للطلبة فأجريت التجارب المنظمة على الآلاف وذلك بعد ملاحظة أهمية تقسيم مواد الدارسة إلى قسمين هما :

(أ) **مواد الدراسة الآلية :** مثل الصناعات اليدوية - استخدام العدد والآلات - تعلم الآلة الكاتبة - الرسم - التشريح - أشغال الإبرة ... وغيرها. وقد تبين أن هذه الأعمال الآلية أعظم ثباتاً وليس من السهل نسيانها خاصة إذا اعتمد الطالب على التدريب الكثير فى فترة الدراسة حتى يصل إلى درجة إتقانها . فإنه فى هذه الحالة يستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من الإتقان بسهولة وبعد قليل من التدريب حتى إذ تركها لفترة ما .

(ب) **مواد الدراسة النظرية :** وهذه تشمل تقسيمات مختلفة فن أرقام حسابية إلى أسماء شخصيات وقوانين عامة ونظريات . . وغيرها وقد تبين أن النسيان فى هذه المواد النظرية يبدأ بأسماء الاشخاص أو الأعلام ثم بأسماء المحسوسات ثم بالصفات ثم بالأفعال .

**التجربة الاولى : عن القراءة والحفظ :** أجريت هذه التجربة على

مجموعة من الطلبة الذين يحاولون حفظ دروسهم بدون تسميع وكانت النتائج كالآتى :

(١) بعد المذاكرة مباشرة يتذكر الطالب ٥٥٪ — مما قرأه

(٢) بعد مرور يوم يتذكر الطالب ٣٠٪ — » »

(٣) بعد مرور أسبوع يتذكر الطالب ٢٠٪ — » »

(٤) بعد مرور أسبوعين يتذكر الطالب ١٥٪ — » »

(٥) بعد مرور ٣٠ يوما يتذكر الطالب ١٠٪ — » »

(٦) تحتفظ الذاكرة بالنسبة الباقية وهى ١٠٪ — لفترة طويلة وإن كانت تتناقص ببطء هذا بعكس الحال مع الطلبة الذين يستخدمون طريقة التسميع بعد الحفظ ، فإن الطالب من هذه الفئة يستطيع أن يتذكر بعد أسبوع ٦٠٪ — مما حفظه ، وعن طريق المراجعة الأسبوعية والمراجعات الأخرى يستعيد التذكر التام لما يحفظه حتى فترة الامتحانات .

التجربة الثانية . خاصة بالاقتصاد فى الزمن اللازم للحفظ والتذكر :

تبين من هذه التجربة أن ما سبق حفظه ونسى يمكن استعادته وتذكره من جديد مع الاقتصاد فى الوقت ، فمثلا إذا لزم لحفظ أحد القوانين أو بعض كلمات من لغة أجنبية تكرارها ٢٠ مرة فإنه يكفى لإعادة تذكرها تماما تكرارها ٥ مرات فقط أى نسبة الاقتصاد هى ١٥ إلى ٢٠ أى ٧٥٪ من الوقت وكلما زاد طول الفترة بين المراجعة الأولى والثانية كلما ضعف الاقتصاد فى الوقت .

وفيما يلى نتائج إحدى التجارب :

| الزمن | نسبة الاقتصاد |
|---|---|
| بعد اليوم | ٦٨ر٩٪ |
| بعد يومين | ٦٠ر٩٪ |
| بعد ٦ أيام | ٤٩ر٣٪ |
| بعد ١٤ يوما | ٤١ر٣٪ |
| بعد ٢١ يوما | ٣٧ر٨٪ |

من هذا يتبين أهمية المراجعة فى فترات منتظمة متقاربة حتى يكون الاقتصاد فى الوقت كبيراً .

**قوانين النسيان** : بعد الدراسة السابقة نستطيع أن نلخص لك فى أسلوب مبسط أهم قوانين النسيان التى توصل إليها رجال البحث والدراسة من علماء النفس وهى :

( ١ ) يتناسب النسيان تناسباً عكسياً مع تكرار الحفظ أى كلما زاد تكرار مادة الحفظ فى فترات متقطعة كلما قل النسيان .

( ٢ ) قوة الانتباه مع الاهتمام بمادة الدرس مما يساعد على سرعة الحفظ وضعف النسيان .

( ٣ ) النسيان يكون سريعاً نتيجة لاختلاط مواد الحفظ بسبب عدم تنظيم المذاكرة .

( ٤ ) الراحة بعد الحفظ هى أساس تثبيت المعلومات وأكبر مقاوم للنسيان .

( ٥ ) يكثر النسيان نتيجة لاضطراب الحالة الجسمية وخاصة سوء

الهضم وقلة النوم وكذلك اضطراب الحالة النفسية .

(٦) أن ما يحفظ لأول مرة يغيب فى هوة من النسيان تمتد من يوم إلى ثلاثة أيام تبعاً لاختلاف الأفراد ثم يمكن تذكرها بعد ذلك.

(٧) ما سبق حفظه ونسى يمكن استعادته فى وقت قصير بالمراجعة وهذا ما يسمى بقانون الإقتصاد فى الوقت .

$$\text{الاقتصاد فى الوقت (ق)} = \frac{\text{مادة الحفظ (د)}}{\text{لوغاريتم الزمن (م) اللازم للحفظ}}$$

كذلك فإن النسيان يزيد مع الجذر التربيعى للزمن الذى ينقضى بعد الحفظ والاكتساب .

**قواعد التذكر :**

(١) إن ضعاف التلاميذ يحاولون تذكر جميع الكتاب بدلا من تذكر ارتباط الأفكار ببعضها .

(٢) إن تذكر الحقائق عن طريق ربطها بما سبق لك دراسته ، يجعل الحفظ سهلا وأكثر ثباتاً .

(٣) لا تحاول الحفظ بدلا من الفهم فهذا سريعاً ما ينسى وقيمته ضعيفة ، كذلك لا تحاول الاكتفاء بالفهم دون الحفظ والمراجعة .

(٤) إن المواد العلمية واللغات تحتاج فى كثير من مواضيعها إلى الحفظ والتكرار الكثير .

(٥) عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة .

(٦) احفظ المادة بالطريقة التى ترى أنك ستستعملها .

(٧) لا تركز اهتمامك فى طرق الحفظ الصناعية .

الباب الثالث

# القراءة الجيدة

## سرعتك فى القراءة وأهميتها فى حياتك الدراسية والعملية

- كيف تقرأ وتذاكر سريعاً
- كيف تستخدم عينيك
- كيف تدرب نفسك على القراءة السريعة
- مقارنة بين القارىء الجيد والقارىء الضعيف

القراءة السريعة عامل أساسى فى النجاح وصفة هامة فى جميع رجال الأعمال والإدارة الناجحين ومشاهير الرجال فى السياسة والعلوم

**هل تعلم ؟**

- أن بعض الطلبة فى المرحلة الثانوية لايقرأون إلا بسرعة ٦٠ كلمة فى الدقيقة وبعضهم أقل من ذلك ؟
- أن الطالب الضعيف يستطيع الوصول إلى قراءة ٥٢٠ كلمة فى الدقيقة بعد تدريب متوسط ؟
- أن الطالب المتوسط يستطيع الوصول إلى قراءة ٦١٥ كلمة فى الدقيقة بعد تدريب لمدة ٣٠ ساعة بمعدل ساعة فى اليوم أى تزداد سرعتك إلى عشرة أضعاف ، وبذلك يتوفر لك الوقت الكافى للمذاكرة والرياضة ومختلف أنواع النشاط ؟
- أن بعض الأشخاص وصلوا بالتدريب إلى قراءة ١٥ ألف كلمة فى الدقيقة أى كتاب صغير الحجم . وهؤلاء طبعا من الشواذ الأفذاذ فى ذكائهم ، حتى أن قراءتهم لبضع كلمات تدلهم على ماذكر فى السطور التى قبلها وبعدها . . ؟

**القراءة الجيدة مع السرعة :** القراءة فن اهتمت به الجامعات المتقدمة وأدركت أهميته بالنسبة لجميع الطلبة فى مختلف فروع الدراسة

إذ تبين أن أغلب الطلبة لا يعرفون كيف يستخدمون العينين بطريقة سليمة وبالتالى لا يعرفون كيف يقرأون جيداً ، لذلك فإن محصولهم قليل بالنسبة للوقت الكثير الذى يصرفونه فى الدراسة .

**كيف تقرأ وتذاكر سريعاً :** إن طرق القراءة تختلف تبعاً للمادة والهدف ، فطريقتك فى قراءة التاريخ غير اللغات غير العلوم غير طريقة وسرعة قراءتك للجرائد والمجلات . وفيما يلى نوضح لك الهدف من القراءة ومعدل السرعة :

- عند قراءتك الدرس للمرة الأولى يكون هدفك الإلمام بالمقصود منه والأفكار والحقائق أو القوانين أو النظريات التى يشملها ، ولذلك يجب قراءته سريعاً حتى ترتبط أجزاء الدرس ببعضها ويساعدك فى هذا الاهتمام بملاحظة العناوين الصغيرة لكل فقرة .
- قراءتك لملخص الدرس أو الموضوع بعد ذلك يجب أن تكون بإمعان حتى يمكنك التعرف على أجزائه الهامة .
- القراءة للحفظ والتسميع وهذه تكون متقنة - كما أنها تكون سريعة إذا اتبعت الخطوتين السابقتين .
- فى نهاية الأسبوع تكون القراءة للمراجعة وهذه تكون سريعة وفيها تقييم لمعلوماتك وما تتذكره منها وما يجب إعادة حفظه لنسيانه .
- المراجعة قبل الامتحانات ، وهذه تكون سريعة لأنها بمجرد قراءة العناوين وتسميع ما تحتها والطريقة فيها أن تنتقل العين بسرعة

بين السطور لاستعادة ما سبق حفظه والتوقف عند الحقائق والقوانين والنظريات لزيادة التأكد منها .

**طريقة التدريب على القراءة الصامتة :** إن القــارىء النامى الذى تجاوز مرحلة الطفولة يجب أن يدرب نفسه بحيث يستطيع القراءة بدون صوت ودون أن يحرك شفتيه أو أوتار حنجرته .. وإن كان فى بعض الأحيان يحتاج للقراءة بصوت مرتفع . وتعتمد طريقة القراءة الصامتة على حسن استخدام العينين فإنه لكى يلاحق الإنسان سرعة عقله عليه أن يراعى طريقته فى القراءة ويدخل عليها التحسينات بحذف مالاداعى له من عمليات تبدد الوقت ، والواقع أن كلا من العقل والعينين يحتاج إلى تدريب لإتقان القراءة وإدراك معانى الالفاظ فى مفرداتها ومجموعها.

**كيف تستخدم عينيك :** إن مهمة العينين دقيقة حتى أنه لم يمكن التعرف عليها إلا بأجهزة خاصة وإحدى هذه الأجهزة يتكون من عدسة مثل آلة التصوير مصممة بحيث تصور مدى تحريك العين وتوقفها عند التدريب على القراءة — وقد استخدمت هذه العدسات لتسجيل حركات العين للآلاف من القراء وكان منهم البطىء جدا فى القراءة ومنهم السريع وفيما يلى نورد بعض النتائج التى توصلوا إليها والتى تبين فى وضوح أن التحكم فى العين أثناء القراءة ذو أهمية كبيرة .

١ — لكل عين مدى الرؤية الواضحة أى عدد من الكلمات التى تستطيع رؤيتها بوضوح عندما تثبت ( فى لمحة واحدة ) . هذا المدى للرؤية يختلف من شخص إلى آخر . فالقارىء الضعيف مدى رؤيته الواضحة كلمة واحدة أى أنه يقرأ كلمه كلمة ، بينما هناك أشخاص مدى

رؤيتهم الواضحة كلمتان وبعضهم ثلاث كلمات أو أربع وقد تصل عند البعض إلى ست كلمات فى لمحة عين واحدة .

٢ — العين مصممة بحيث لاترى إلا ماتستقر عليه فى حدود مدى رؤيتها الواضحة . بحيث أنها أثناء تحركها أو انتقالها لمدى رؤية آخر فإنها تفقد البصر ولا توصل للمخ سوى بقع سوداء تدل على توقفها عن الرؤية وتستمر هذه الفترة لمدة ثانية على الأقل وهذا بالنسبة لأحسن الأشخاص وفى بعضهم تزيد هذه الفترة كثيراً .

فإذا كان سطر مكونا من ١١ كلمة فإن الوقت اللازم لقراءته يختلف من شخص إلى آخر تبعا لاختلاف مدى رؤيتهم . مثال ذلك :

(ا) شخص مدى رؤيته كلمة واحدة فإنه يفقد ثانيتين فى قراءة كل سطر .

(ب) شخص مدى رؤيته كلمتان ، فإنه يفقد ثانية واحدة فى كل سطر .

(ج) شخص مدى رؤيته خمس كلمات فإنه يفقد $\frac{٢}{٥}$ ثانية فقط .

٣ — من المثال السابق يتبين أنه كلما كان مدى الرؤية كبيرا كلما أمكن الاقتصاد فى الوقت وبالتالى السرعة فى القراءة .

٤ — تبين أن مدى الرؤية الواضحة يكون أكبر كلما كان الشخص يتابع التدريب ويساعده على ذلك أن تكون العين سليمة أو النظارات مضبوطة .

**كيف تعرف سرعتك فى القراءة .**

١ — افتح إحدى صفحات كتاب واعرف متوسط عدد الكلمات

فى السطر الواحد ، وكذلك متوسط عدد السطور فى الصفحة الواحدة

٢ ــ احسب الزمن اللازم لك لقراءة أحد الموضوعات بحيث تفهم ماقرأت .

٣ ــ احسب عدد السطور التى قرأتها .

٥ ــ اضرب عدد السطور × متوسط كلمات كل سطر = مجموع الكلمات التى قرأتها .

٥ ــ اقسم مجموع الكلمات على الزمن يعطيك سرعتك فى القراءة فى الدقيقة .

كيف تدرب نفسك على القراءة السريعة . استخدم الطريقة السابقة فى التعرف على سرعتك فى القراءة ، وإذا كانت أقل من ١١٠ كلمة فى الدقيقة فأنت قارىء ضعيف وتحتاج إلى تدريب وفيما يلى أهم الملاحظات الخاصة بالتدريب التى تساعدك لتصل إلى سرعة ٦١٥ كلمة فى الدقيقة .

١ ــ حدد لنفسك ساعة للتدريب يوميا ولا مانع أن تبدأ بنصف ساعة إذا كنت ممن يسأمون بسرعة حتى تصل إلى ساعة .

٢ ــ فى بداية كل فترة تدريب أحسب سرعتك فى القراءة بعد ١٠ دقائق .

٣ ــ استمر فى التدريب بطريقة القراءة الصامتة .

٤ ــ قبل نهاية فترة التدريب اليومى بعشر دقائق احسب لنفسك سرعتك مرة ثانية لتتبين التقدم الذى حققته .

٥ — إحتفظ لنفسك بجدول تدون فيه مدى سرعتك فى القراءة فى نهاية كل فترة تدريب .

٦ — أثناء التــدريب يجب ملاحظة أنك تفهم وتهضم ماتقرأ ولاحظ ألا تخدع نفسك .

٧ — يحسن أن تكون بعض فترات التدريب مع جماعة تتفق على قراءة أجزاء معينة بحيث تناقشها بعد قراءتها لتتبين مدى استيعاب كل شخص لما قرأه .

٨ — عندما تتقدم فى القراءة الصامتة فإنه ليس من المهم قراءة كل كلمة ، ويكفى التعرف على المقصود من الموضوع بقراءة بعض الجمل والعبارات ... وهنا يحتاج القارىء إلى قدرة كبيرة فى حصر ذهنه .

٩ — الاهتمام بالصور والرسوم التوضيحية فهذه تبين فى سهولة وسرعة المقصود من الدرس ، أو الموضوع .

ولكى تساعد نفسك فى التدريب على القراءة السريعة يحسن أن تلاحظ الفرق بين القارىء الجيد والقارىء الضعيف .

### القارىء الجيد

(١) يستطيع فى لمحة عين قراءة كلمتين أو ثلاثة على الأقل وبذلك فهو سريع فى القراءة .

(٢) تسهل عليه القراءة الصامتة بحيث لا يحرك شفته ولا أوتار الصوت مما يساعد على سرعة القراءة .

(٣) القارىء الجيد يتقدم فى قراءته بسرعة وبذلك يستطيع تذكر الموضوع الذى يقرأه بسهولة .

(٤) يهتم بسلامة عينيه أو نظارته بحيث تكون مضبوطة .

### القارىء الضعيف

(١) يقرأ كلمة كلمة وبذلك يفقد جزءا كبيرا من الوقت مما يجعله بطيئا فى القراءة .

(٢) يجد صعوبة فى القراءة الصامتة ويحاول تحريك شفتيه وأوتار الصوت .

(٣) من عيوب القارىء الضعيف أنه لا يتقدم فى السطور التى يقرأها بل هو يعود لتكرار ما سبق قراءته ، لأنه يفقد المقصود من الموضوع بسبب بطئه فى القراءة مما يجعل ذهنه متبلدا فى كثير من الأحيان .

(٤) يهمل رعاية عينيه ولا يدقق فى التأكد من سلامة وضبط نظارته .

### كيف تطمئن لتقدمك فى القراءة السريعة :

تستطيع الاطمئنان إلى أنك فى طريق التقدم فى القراءة السريعة إذا تبين لك ما يأتى :

(١) أن عدد الكلمات التى يمكن أن تراها عيناك فى لمحة واحدة

وتوصلها للمخ بحيث يدرك معناها وهذا مايسمى Recognition Span مدى المعرفة — كلمتان أو أكثر .

(٢) إذا أصبح من عادتك أن تقرأ قراءة صامتة بدون تحريك شفتيك .

(٣) إذا كنت لا تشعر بالسأم من القراءة وأصبحت ممن يحبون الاطلاع

جدول التدريب على القراءة

| مادة القراءة من كتاب ... مجلة | الصفحة | | الوقت | | متوسط السرعة في الدقيقة |
|---|---|---|---|---|---|
| | من | إلى | من | إلى | |
| | | | | | |

(٤) إذا وجدت فى نفسك الرغبة فى تطبيق قواعد التدريب على القراءة السريعة أثناء قراءتك للجريدة اليومية والمجلات المختلفة .

(٥) إذا أصبح من عادتك حين تمسك بأى كتاب جديد ان تتعرف على الفهرس ثم المقدمة ثم محاولة الإلمام بنظرة سريعة لمضمون الكتاب وهذا يدل على أن عقليتك أصبحت من النوع النشيط سريع التفكير .

# كيف تحب المذاكرة ..؟

**هل تثق فى عقلك ؟**

**هل تتمسك بأخطاء الطفولة ؟**

**هل اكتشفت ميولك ؟**

لكل شيء فى الوجود أسباب ودوافع ، وإن كنا لم نستطع تعليل بعض الظواهر — حتى فى هذا العصر الذى تقدمت فيه العلوم بفروعها المختلفة — فنى هذا دليل على أن المجال كبير ومتسع جداً وأن العالم لايزال يعيش فى تأخر ، وأننا فى حاجة إلى الكثير من الجهود حتى تتكشف أسرار هذا الكون التى أصبحت تفوق خيال من سبقونا والتى أصبحنا نلمس بعضها فى كثير من الدهشة .

والواقع أنه لكى تستطيع أن تحب المذاكرة فإنها عملية تحتاج إلى الكثير من الفهم والإدراك لحقيقة نفسك وعقلك ، وفيما يلى نوضح لك الطريق حتى تساعد نفسك للتخلص من الأخطاء التى تحرمك من النجاح والتفوق .

وتذكر أن فى الحياة رذيلتين :

أولا : أن تخدع نفسك .

ثانياً : أن تخاف

تخلص منهما وكن جرىء القلب ، تكن إنساناً ناجحاً فى جميع خطوات حياتك .

والآن نساعدك حتى تدرك حقيقة نفسك وعقلك .

## هل تثق فى عقلك ..؟

كيف تربى لنفسك ذاكرة قوية لاتتسرب منها المعلومات ؟

هل أنت بطىء فى الحفظ ، وهل حاولت أن تعرف لماذا ؟

هل تستطيع أن تكون قوى الملاحظة ؟ .

مع كل طالبة وطالب دعنا نناقش هذا الوضع :

هل تتصور اثنين يعيشان معاً وليست بينهما ثقة متبادلة ! قطعاً تكون حياتهما كثيرة الاضطراب والقلق والضيق والكراهية . هذا هو حال الطالب الذى يشعر بعدم الثقة فى ذاكرته وعقله ، فهو يقرأ الدرس فى بطء شديد وإحساس بأنه لن يتذكره ، فيضطر إلى إعادة قراءة السطر الواحد أكثر من مرة ... وهذا هو السرحان ... إنه دليل على أن نفسيتك غير مستقرة ، ولو أن كل طالب لاحظ نفسه وكيف أنه فى بعض فترات الراحة والاستقرار تكون ذاكرته جيدة جدا ويستطيع حفظ أشياء كثيرة فى وقت قصير ، لأمكننا إدراك أهمية

طرح متاعبنا جانباً حتى نبدأ المذاكرة بكل ثقة وفى سرعة كبيرة ، وهذه هى البداية السليمة : أن يستطيع الطالب عند ابتداء المذاكرة نسيان جميع متاعبه ومشكلاته ، ثم يحاول قراءة الدرس قراءة إجمالية بأسرع ما يمكن وفى أقصر وقت وبأكبر درجة من التركيز ، وبهذا يحدث الارتباط المتين بين أجزاء الدرس ويزداد هذا الارتباط إذا استطعت تدريب نفسك على قراءة الدرس مرتين أو ثلاث ، وأنت واثق أن عقلك يعمل بصورة طبيعية ، وأنه لابد وأن ينسى بعض الأجزاء وسيتذكر أجزاء أخرى ، ويأتى دور التسميع الذى يزيد من قدرة العقل على التذكر .

## إذا لم تكن ذاكرتك قوية !
## فماذا تفعل ...؟

إن العبقرى المبتكر لايمكن أن يكون مستودعاً للمعلومات . ولا يكون بالضرورة حاد الذكاء بالمعنى المألوف .

وهنا لك العالم الذكى الذى يصنف ويستدل ويستنتج ولكنه غير قادر على الابتكار الخلاق أو التوصل إلى كشوف أصيلة .

« شارل نيكول »

لاتحزن إذا لم تكن لك ذاكرة قوية ، فالواقع أن الطلبة المتفوقين فى الامتحانات قد لايصلحون أحيانا فى الأبحاث العلمية الهامة ،

إذ كثيراً ما وجدنا فى تاريخ مشاهير العلماء أن بعضهم كانوا يحصلون على نتائج سيئة فى الامتحانات . فمثلا العلامة اينشتين ، رسب فى امتحان القبول لمعهد العلوم التطبيقية . . . وغيره كثيرون ، لكن هؤلاء غالباً كانوا يعوضون عدم قدرتهم على التحصيل بالتفكير العميق فى العلوم بحيث يسهل عليهم فهمها ، إلى جانب القدرة على الملاحظة القوية ، وأخيراً يأتى دور بذل الجهد فى صبر وعناد بتكرار الحفظ والتسميع حتى انتهوا من مراحل الدراسة . ومن أقوال العالم « باستور » .

« دعنى أطلعك على السر الذى أوصلنى إلى هدفى ، إن قوتى الوحيدة تكمن فى صلابتى وإصرارى » .

ومن أقوال العالم السير « و. هاملتون » . وهو من علماء الرياضة :

« إن كشف الوقائع الجديدة فى العلوم الطبيعية مفتوح على مصراعيه لكل غبى يتمتع بالصبر، والمهارة اليدوية ، والحواس المرهفة » .

إن جميع الذين تفوقوا فى العلوم يشعرون بأن عدم قدرتهم على التذكر وهم فى حداثتهم لم يكن عائقاً يقف أمامهم فى سبيل النجاح بل كانت هناك عوامل كثيرة تساعدهم على الدراسة والتفوق ، نذكرها لك فيما يلى :

**كيف تربى لنفسك ذاكرة قوية ، لا تتسرب منها المعلومات :**

أولا : ملاحظتك للشرح والفهم الكامل للدرس مع عمل الارتباطات

بين أجزائه وذلك عن طريق القراءة الإجمالية السريعة فى شىء من التحرر والثقة فى العقل ، وتكرار هذه القراءة الإجمالية مرة ومرتين . وهذه لا تصرف وقتاً ضائعاً كما يخيل للبعض .

ثانياً : حفظ عبارات معينة وأجزاء محددة مع تكرارها ، وهذا هو المفتاح لجميع أجزاء الدرس التى استطاع العقل إدراكها وفهمها وتصبح هذه العبارات هى الخيط الأول لمساعدة العقل على تسلسل تذكر المعلومات فيما بعد .

ثالثاً : المناقشة مع الزملاء فى وقت الفراغ وهذه ذات قيمة كبرى فى مساعدة العقل على التذكر الكامل .

رابعاً : التسميع بطرقه المختلفة والمراجعة السريعة من آن إلى آخر .

خامساً : التدريب على قوة الملاحظة ، ويمكن تنمية القدرة على الملاحظة بالتعود على مراقبة الأشياء بذهن نشط مستفسر ، والواقع أن التنمية القوية لعادات الملاحظة أهم كثيراً من محاولات الحفظ بصوره المختلفة .

« إن أفضل مقياس منفرد للمهارة الذهنية قد يكمن في السرعة التي يمكن بها كشف الأخطاء واستبعادها »

إن كثيرين يدب فيهم القلق وتتجسم متاعبهم فنهم من يشعر أنه لم يجد الحنان منذ صغره ، ومنهم من نشأ فى أسرة متهدمة كلها شجار واضطراب ، وفريق آخر لم يجد من يفهمه سواء من الوالدين أو المدرسين وآخر ذاق الأمرين من الأخ الأكبر وتألم من التفرقة التي كان يلمسها فى معاملة الوالدين للإخوة — وهناك من أحب وفشل ، ومن ذاق الهــــوان من زوجة الأب أو زوج الأم . . . ومن دفعته الظروف السيئة للتعرف على أصدقاء السوء والاندفاع فى تيارهم . . . وغيرهم كثيرون يتألمون ...

هل فكرت من أين يأتى القلق للطالب ؟

إن كل فرد عبارة عن وحدة تتكون من جسم ، وعقل ، وعاطفة ، وهذه المكونات الثلاثة تصاب بكثير من العيوب تبعاً لما يتوفر لها من أساليب الرعاية منذ الطفولة .

من حيث الجسم ، فكم من طالب أصيب جسمه فى الصغر بالأمراض ولم يتوفر له العلاج السليم ، فتركت فيه العاهات والعيوب وهى كثيرة متنوعة تتفاوت من فرد إلى آخر وربما لم يسلم منها أحد . . . فهل نترك أنفسنا لليأس . . . هذا فى حين أن هناك كثيراً من الأمراض تعالج الآن بأساليب حديثة مختلفة ...ولنتذكر المثل « كل ذى عاهة جبار » وكثيرون حولوا أمراضهم وعيوبهم فأصبحت دافعاً لنجاحهم ونبوغهم .

وإلى جانب ذلك فإن الجسم يصاب بهزة قوية نتيجة للطفرة الواضحة من النمو فى مرحلة البلوغ وتكون غالباً مصحوبة بالكثير من التغيرات التى تجعل الفرد يعيش فترة فى تقلبات كثيرة من حيث أسلوب التفكير وثورات العاطفة — وهذه سنوضحها بالتفصيل فى كتابنا « الجنس والمذاكرة » .

أما من حيث العقل ، فإن سلمنا بأننا نولد ولنا قدرات عقلية محددة إلا أنها تحتاج إلى وسائل كثيرة للتنمية وتتعرض كثيراً للإساءة . . . والكثيرون تعرضوا لأساليب سيئة وضارة من حيث التربية وطرق التعلم منذ الصغر ، فكم من طالب أصبح يكره الدراسة بأكملها بسبب سوء معاملة الوالدين فلم يجد من يعامله بحزم فى الصغر وبالتقدير فى الكبر . . . وكم من طالب يكره إحدى مواد الدراسة لا للعجز فى قدرته العقلية ، بل بسبب سوء شخصية المدرس ، وغيرها الكثير من أساليب التربية التى تعجز عن تحقيق النمو السليم للعقل بل قد تسىء إليه بصورة ربما لا تكون مقصودة .

أما من حيث العاطفة ، فالإنسان يولد وتتكون معه العواطف نتيجة لما يعترض حياته من خبرات مختلفة ، وكم من طالب يشكو أنه يكره الوالدين أو أحدهما أو أن نفسه مليئة بالبغض نحو أحد أخوته أو أقاربه أو مدرسيه . . . وهناك من يندفع فى يأس فى تيار خاطىء من الغراميات لتعويض ما فقده من عواطف الحب الأولى وتكون هناك النكبة إذ يسلك الطريق الخطأ ، وفى النهاية لا يجد الراحة التى ينشدها وهناك كثير من أنواع القلق تنشأ نتيجة للأخطاء التى يرتكبها المجتمع

فى حق الفرد منذ نشأته وطفولته حتى تضطرب عواطفه .

والآن هل فكرت كيف تتخلص من آثار الطفولة .

وما تركته فى نفسك من أخطاء وعيوب ؟ .

**« أن لحظات سعيدة من الماضى الذى ذهب كفيلة بان تعيد الراحة والهناء لروحك المتعبة »**

إنها أخطاء إذا نظرنا إليها فى عمق لوجدناها صدرت غير متعمدة، والخطوة الأولى للتخلص منها تكمن فى مدى قدرتنا على التسليم بها كأمر واقع إلى جانب مدى رغبتنا فى التخلص منها وإصلاحها .

إننا لا ننكر هذه الأخطاء ، بل نعترف بها ونقدر آثارها على كل طالب وطالبة إنما كثيرون يستسلمون ويكون مصيرهم الفشل والانحراف هذا فى حين أنه يمكن تحويل هذه التجارب القاسية وكأنها تجارب أجريت فى معمل الاختبار وكل تجربة تعطى نتائج ، وكل نتيجة إذا درست يمكن الخروج منها بمعرفة تكون أساساً لتخطيط حياة جديدة ناضجة — وما من إنسان استطاع فى حياته أن يصبح سعيدا وذا قيمة إلا وكان قد ذاق تجارب الحياة فى قسوتها والفشل والأخطاء فى مرارتها لكنه استطاع الإفادة منها . ولنذكر هذه العبارة « إن أفضل مقياس منفرد للمهارة الذهنية قد يكمن فى السرعة التى يمكن بها كشف الأخطاء واستبعادها » .

## هل يمكن للشباب إصلاحها ؟

حالة طالب :

إنه لا يرغب في الحديث مع أحد بالرغم أنه يشعر بالضيق الشديد، عوامل كثيرة تتصارع معا في نفسه إنه يبدو في منتهى الهدوء ، وكان في استطاعته بالرغم من هدوئه أن يثير انقلابا كبيرا بين جميع الطلبة زملائه ويأتي بحركات وإن كانت تبدو بسيطة إلا أنها تثير جميع المدرسين — إنه يعرف كيف يكيد للمدرسين ويشعرهم باحتقاره لهم ، ورغم هـــذا كان الجميع يعترفون بذكائه ودهائه ولم يجد الناظر بدآ من فصله من المدرسة. وفي مقابلة مع أم الطالب وهي تبكي ، إذ تشعر بأن ابنها فقد مستقبله وأصبحت تشعر بالتعاسة له ... وكان يبدو على الطالب علامات الاشمئزاز والضيق والشعور بأنه في موقف الصغار رغم أن عمره ١٧ سنة، وأخيراً قال أنه يريد الانصراف ولا يستطيع البقاء والتحدث معي أكثر من خمس دقائق ، وأنه لا يهتم بالدراسة أو المدارس .

وهنا وضحت له أنني لم أعرض عليه الحضور لمقابلتي ولست راغبا في التحدث إليه ، وكرر قوله أنه يعرف كل ما سأقوله له من نصائح وخلافه من كلام نظري ... وهنا وجهت إليه سؤالا :

ترى إذا كانت والدتك التي تجلس أمامنا مريضة، هلا تذهب بها إلى الطبيب ؟ فأجاب « نعم » — قلت وماذا سيفعل الطبيب؛ هلا تعلم

أنه سيكشف عن جسدها ، وتخلع ملابسها أمامه — وهنا إحمر وجهه وبدأ عليه الغيظ — ولكنه تمالك نفسه وقال « نعم ستخلع ملابسها » وقلت له — إذا كنت أنت ترغب فى إصطحاب والدتك إلى الطبيب وأنت تعلم أنها ستخلع ملابسها أمامه لا لشىء إلا لمجرد رغبتك فى شفائها . . أليس من حقها أن تأتى بك حتى تكشف عن مضايقاتك ومتاعب نفسك حتى تكسب مستقبلك !

يا عزيزى كم أنا آسف إذ لست أستطيع البقاء معك ، فأنا واثق إنك لا تعرف ذرة مما سأقوله لك ، كما أنك سوف لا تفيد شيئاً إذا تحدثت معك وأنت غير راغب فى مساعدة نفسك !

وانصرف .. إلا أنه بعد ذلك تكرر حضوره وبدأ يساعد نفسه بنفسه بعد أن تكشفت أمامه متاعبه وما كان يعانيه من آلام بدأت منذ طفولته . واكتسب الثقة الحقيقية بنفسه ، وذاكر فى حماس » . ونجح بمساعدة دعامتين هما :

أولا : الفهم الواضح لمتاعبه وعيوبه بصورة سليمة وفى شجاعة مع عناد وتصميم على النجاح .

ثانياً : إتباع الطرق السليمة للمذاكرة بكل ما فيها من تعب فى البداية وحاجة إلى التدريب تحت الإشراف المنتظم .

## هل اكتشفت ميولك...؟
## هل حددت اتجاهاتك في الحياة...؟

إن الهدف الواضح يدفع الإنسان للمثابرة فى حماس مع التدقيق والحذر — هل تتصور صياداً ماهراً يحمل بندقيته المتينة وهو يمشى وليس أمامه هدف يصوب إليه . . إنه يشعر بالضيق والملل وتصبح بندقيته عبئاً عليه . . إلا أنه سريعاً ما يملأه الحماس وتدب فيه القوة والنشاط مع الحذر الشديد وفى دقة متناهية وبكل جهد وعناية يصوب بندقيته عندما يلوح أمامه هدف واضح - فريسة ثمينة يرغب فى الحصول عليها .

هكذا حال كل إنسان فى الحياة تثور فيه قوى جديدة وتظهر مواهبه وقدراته عندما يبدو أمامه هدف واضح ثمين . . وكل طالب يستطيع أن يخلق فى نفسه قوة المثابرة والتدريب على الحفظ السريع وبذل الجهد فى التذكر والتسميع . . كل هذا سعياً لاكتشاف ميوله والاتجاهات التى يستطيع التقدم فيها حتى يشق حياته فى طريق يحقق آماله وشخصيته المستقلة .

### هل فى سهولة يستطيع الانسان اكتشاف ميوله وتحقيق اماله ؟

قد ينوى الإنسان فى فترة من الفترات أن يجدد حياته ويضع لنفسه برنامجاً للعمل ، وكله ثقة فى نفسه أن يبدأ من جديد — وفى

ثورة الحماس وهو يبدأ طريقه فى وضوح تعتريه بعد فترة حالة من الخمود واليأس ، وهو فى ذلك أشبه بموجة تعلو ثم تهبط ، وهذه هى حقيقة الحياة . إن الأمواج إذا لم ترتفع إلى المنتهى ثم تهبط إلى النهاية فإنها لن تصل إلى الشاطىء ولن تقوى على دفع السفن فى طريقها .

هكذا الحياة فإنها تتجدد نتيجة لهذه اللهفه الشديدة بين تعاقب الثقة واليأس - النجاح والفشل ، وهـــذا التعاقب هو الذى يقود المرء فى النهاية إلى الوضوح والفهم . هذه الحقيقة عرفها عظماء الرجال وعبروا عنها فى أقوالهم :

من قول جوته : « ان الانسان يقع دائما فى الخطأ طالما كان يبحث جاهدا وراء شيء ما » .

ومن أقوال هيرمان فون هلمولتز . وهو من علماء الرياضـــة والطبيعة ، توصل إلى حل بعض المشكلات التى يئس منها كبار رجال الرياضيات :

« إنه ليحلو لى أن أقارن نفسى بشخص جوال للجبال ، يدفعه جهله بالطريق إلى التسلق ببطء ومشقة ، وكثيراً ما يضطر إلى التقهقر لأنه لا يستطيع المضى أكثر من ذلك ، ثم يكشف إما باعمال فكره أو بالحظ عن طريق جديد يقوده إلى أعلى قليلا — وبعد جهد — حين يصل أخيراً إلى القمة ، يكتشف والخجل يملؤه ، أن هناك طريقاً « ملكياً » كان يمكنه أن يرتقيه ، لو أنه كانت لديه الفطنة للاهتداء إلى الطريقة الصحيحة لارتقائه » .

**مراسـلات الطلبـة :**

# هل تتعاون معنا ؟

إننى واثق تماماً أنه يمكن خلق جيل من أقوى الأفراد وأكثرهم نبوغا وتقدما وتفانياً فى خدمـة بلادهم والعالم ، من أولئك الطلاب الذين يبدون فاشلين فى مراحل الدراسة أو الذين تعتريهم الصعاب وتقف حائلا أمام نبـوغهم ونضوج شخصياتهم .

هل تتعاون معنا وتدعوهم للإفادة من مراسلات الطلبة . قدم لهم الفرصـة لقراءة الطبعة الثالثة من كتاب « كيف تذاكر » التى بين يديك . وانتظر قريباً للمؤلف كتاب :

**« الجنس والمـذاكرة »**

**الاتصـال بالمـؤلف :**


٨ شارع صباغ شقة ١٨ ـ خلف اركو بشبرا ت : ٤٧٢٨٩

القاهرة ـ الجمهورية العربية المتحدة


**الرجا ارسال طوابع بريدية بمبلغ خمسة قروش للرد**

الباب الخامس

# أفضل الطرق للمذاكرة

- « ليس لى مزاج للمذاكرة » لماذا ؟
- لكل طالب طريقته الخاصة فى المذاكرة .
كيف تكتشف أحسن الطرق التى تناسبك شخصياً
- الاستعداد لتنظيم المذاكرة .
- العناصر الأساسية للمذاكرة وكيف تحققها .

١ — الفهم .

٢ — الحفظ .

٣ — تثبيت المعلومات .

- التسميع — كم من الوقت تقضيه فى التسميع ؟
- متى وكيف تراجع دروسك سريعاً ؟

إن طرق المذاكرة الجيدة تجعلك تحصل كثيراً فى وقت قصير وتتيح لك الفرصة لتستفيد من مجهودك، فكم من طالب يذاكر كثيراً ويحصل قليلا وكم من طالب نتوقع له التفوق لما يبذله من جهد فى المذاكرة غير أنه لا يحقق إلا نتائج ضعيفة .

إن طرق المذاكرة الجيدة تتيح لك الفرصة للنجاح والتفوق مع التمتع بحياتك الدراسية ومزاولة أوجه النشاط الرياضى والثقافى والاجتماعى .

**عزيزى . . .**

إن لكل طالب طريقته الخاصة فى المذاكرة ولا يمكن أن يتفق فيها اثنان اتفاقا كاملا ... فهل استطعت اكتشاف أفضل الطرق التى تناسبك شخصياً ؟

فى الفصل السابق أوضحنا لك — كيف يعمل عقلك — دليل ذاكرتك — كيف يحدث النسيان وكيف تتغلب عليه . . .

وفى هذا الفصل دعنا نتعاون معك لتحقيق النجاح والتفوق بشرح أفضل الطرق للمذاكرة ، دعنا نوضح لك كيف تستطيع تثبيت المعلومات فى ذاكرتك فتعود عليك بالنفع فى حياتك العلمية وفى الامتحانات .

**ليس لى مزاج للمذاكرة :**

عبارة يرددها كثيرون من الطلبة فى ظروف مختلفة . . . ! !

هل حاولت أن تفهم مزاجك ؟ إن المعنى اللاتينى لكلمة مزاج — « هو الخلط بالنسب اللازمة » . إذن فالمزاج هو نتيجة لما ينتاب أجسامنا ونفوسنا من ظروف مختلفة . إن عبارة « ليس لى مزاج للمذاكرة » هى دليل وجود الصعاب التى تقلل من قدرة عقلك على العمل والإنتاج — وإليك أكثر الصعاب التى تعوق الطالب عن المذاكرة — نذكرها لك حتى تستطيع تحديد الصعاب التى تواجهك وسنوضح لك كيف تتغلب عليها وتتخلص منها .

**الصعاب فى المذاكرة :**

١ — عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة — فتفقد جزءاً كبيراً من وقتك فى التنقل من درس إلى آخر وتجد نفسك تحاول مذاكرة أشياء كثيرة فى وقت واحد ، وبذلك تشعر بالارتباك ولا تستطيع التركيز على عمل حتى تنتهى منه .

٢ — تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت .

٣ — طرق القراءة الضعيفة وعدم التعرف على النقط الهامة فى الدرس والتركيز عليها .

٤ — عدم القدرة على التركيز أثناء الشرح فى الفصل أو قاعة الدراسة.

٥ — عدم توافر الكتب والمذكرات والكراسات المنظمة .

٦ — كراهية بعض المواد الدراسية وسوء العلاقات مع المدرسين.

٧ — أصدقاؤك وزملاؤك من الطلبة الفاشلين وخاصة فى بعض

المواد المعينة ممن يصورونها لك بأنها صعبة والفشل فيها أمر عادى للكثيرين — وهؤلاء ننصح بالابتعاد عنهم فتأثيرهم أقوى مما تتصور بكثير وكانوا سببا فى فصل العدد الكبير من الطلبة .

٨ — المعاشرات السيئة والأصدقاء المنحرفون من ضعاف النفوس ومن المستهترين الذين لا يقدرون المسئوليات ولا يقيمون وزناً للمستقبل.

٩ — الحالة الصحية الضعيفة إلى جانب التغذية السيئة وعدم انتظام الهضم .

١٠ — القلق العاطفى والمشاكل العائلية وسوء العلاقات مع الوالدين والأخوة مما يشتت الذهن ويصيب الذاكرة بالضعف .

١١ — توهم الإصابة بالأمراض والخوف من استشارة الأكبر سناً وعدم توفر الأشخاص الذين تثق فيهم .

١٢ — جهلك بالمشاكل الجنسية وعدم وجود من تستشيره يسبب لك ضياعا للكثير من مجهودك .

١٣ — الخوف من الامتحانات .

ملحوظة : تستطيع التغلب على كل صعوبة من هذه الصعاب التى وضحناها لك بالرجوع إلى الفصل الذى يعالجها بالتفصيل .

**اختبر طريقتك فى المذاكرة — هل هى جيدة أم سيئة ؟**

أجب عن هذه الأسئلة فى صراحة وكما هو حادث معك فى أغلب الأوقات .

**أسئلة المجموعة الاولى :**

١ — هل لك مكان أنت معتاد للمذاكرة فيه يوميا ☐ نعم ☐ لا

٢ — هل عادة تقرأ الدرس دفعة واحدة ، ثم تعيد قراءته بالتفصيل ؟ ☐ نعم ☐ لا

٣ — هل تهتم عادة بالتعرف على أهم النقط فى الدرس ، والعناوين الهامة قبل قراءة الدرس بأكمله بالتفصيل ؟ ☐ نعم ☐ لا

٤ — عندما تصادفك كلمة صعبة أثناء الدرس ، فهل تهتم بمعرفتها سواء بالرجوع إلى القاموس أو بالسؤال عنها ؟ ☐ نعم ☐ لا

٥ — هل تحتفظ بمحاضرات ودروس كل مادة فى مذكرات منظمة ؟ ☐ نعم ☐ لا

٦ — عندما تتذكر واجباً عليك فهل تؤديه عادة دفعة واحدة ؟ ☐ نعم ☐ لا

٧ — هل تحاسب نفسك من آن لآخر لترى مدى تقدمك أو تأخرك فى الدروس ؟ ☐ نعم ☐ لا

٨ — هل تستفيد من معلومات إحدى المواد لمذاكرة مادة أخرى ؟ ☐ نعم ☐ لا

٩ — هل أنت معتاد مراجعة الدروس التى تستذكرها من آن لآخر ؟ ☐ نعم ☐ لا

١٠ — هل تعرف فى كل صباح كيف ستقضى يومك وتنظم أوقاتك ؟ ☐ نعم ☐ لا

أسئلة المجموعة الثانية .

١ — هل يوجد فى مكان مذاكرتك ما يشغل فكرك عن المذاكرة ؟ [ ] نعم [ ] لا

٢ — هل تسهر كثيراً فى المذاكرة عند اقتراب الامتحانات ؟ [ ] نعم [ ] لا

امنح نفسك درجة عن كل سؤال إجابته نعم من أسئلة المجموعة الأولى واخصم درجة عن كل سؤال إجابته نعم من أسئلة المجموعة الثانية . فإذا حصلت على أقل من ٨ درجات فإنك تحتاج للعناية بتحسين طريقتك فى المذاكرة مع التدريب المستمر .

**الاستعداد لتنظيم المذاكرة .**

قبل البدء فى شرح أفضل الطرق للمذاكرة نشير عليك بضرورة مراعاة هذه الملحوظات بعناية تامة فهى الأساس فى تنظيم المذاكرة المنتجة :

١ — حضور الحصص والمحاضرات فى مواعيدها المضبوطة مع عدم الغياب .

٢ — التعرف على المكان الذى يناسبك شخصياً للمذاكرة . وليس من الضرورى أن يكون عبارة عن مكتب فى غرفة عالية ، فبعض أهل القرى يفضلون المذاكرة على شاطىء إحدى الترع والبعض يفضلونها فى المساجد أو غيرها من الأماكن ، المهم أن تختار المكان الذى يناسبك شخصياً — وقد تبين بصفة عامة أن الهدوء والضوء المناسب هما العاملان الأساسيان فى المكان الصالح للمذاكرة .

٣ ــ تنظيم وإعداد كراساتك ومحاضراتك بحيث تكون مستكملة .

٤ ــ مراعاة حالتك الصحية .

٥ ــ مراعاة حالتك النفسية والعمل على التخفيف من تأثير المشاكل والصعاب التى تتعرض لها .

٦ ــ لا تذاكر أبدا وأنت مرهق .

٧ ــ التدرج بالمذاكرة من الطريقة البطيئة إلى الطريقة المركزة المنتظمة السريعة .

## كيف تحقق أفضل الطرق للمذاكرة

قبل أن نشرح لك أفضل الطرق للمذاكرة الجيدة نحدد لك الأهداف التى نسعى لتحقيقها وهى :

١ ــ الفهم .

٢ ــ الحفظ .

٣ ــ تثبيت المعلومات .

وبذلك يمكنك تذكر الدروس لأكبر فترة ممكنة والإفادة منها فى الحياة العملية وجميع الامتحانات .

وفيما يلى نوضح لك القواعد الأساسية التى تحقق هذه الأهداف .

## أولا ـ القراءة الإجمالية للدرس

بعض الطلبة يأخذهم الحماس فى بداية تنظيم المذاكرة فيحاول أن يكون دقيقا فى حفظ كل صغيرة وكبيرة فى الدرس ، فيبدأ نقطة نقطة

بكل تركيز ، وقد لوحظ أن مثل هؤلاء الطلبة كثيراً ما تعترضهم مشكلة السرحان أثناء الدرس حتى أنهم يحفظون ببطء وعندما يأتى الطالب إلى نهاية الدرس إن كانت له القدرة على ذلك فإنه يتبين أنه نسى الجزء الاول منه ، ذلك الجزء الذى حاول التدقيق فيه ، كذلك فإنه يشعر بأن الدرس مفكك . لذلك فإنه لتلافى هذه العيوب يجب اتباع الآتى فى طريقة القراءة الإجمالية للدرس :

**١ — حفظ عناوين الدرس الكبيرة جميعها وتسميعها جيداً :**
أن حفظ هذه العناوين سيكون أمره سهلا عليك إلى جانب أنك ستشعر بعد ذلك برغبة قوية فى التعرف على المعلومات التى تشملها هذه العناوين ، وبذلك يزداد حماسك وقوة تركيزك ورغبتك فى الحفظ .

**٢ — حفظ العناوين الاصغر وتسميعها جيدا** مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة .

**٣ — قراءة الدرس قراءة اجمالية وسريعة :** هذه القراءة السريعة تفيد كثيراً فى سرعة فهم الموضوع عند الرجوع إلى قراءته تفصيلا ودراسته بإمعان كما تفيد سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان .

٤ — الاهتمام كثيراً بدراسة الرسوم التوضيحية والتعرف عليها جيداً أثناء القراءة الإجمالية السريعة .

٥ — قراءة ملخص الدرس .

**ملحوظة :** وهنا يمكن أن نشير إلى أن بعض الطلبة لايتقنون القراءة

خاصة أولئك الذين يقرأون كلمة كلمة وببطء شديد - مثل هؤلاء الطلبة يحسن أن يتبعوا طرق التدريب على القراءة الجيدة كما وردت فى الباب الثالث .

## ثانيا - المذاكرة والحفظ

**كيف تحفظ ؟** إن القراءة الإجمالية للدرس ساعدتك على الإلمام به وربط أجزائه ، إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب اتباع الآتى :

١ ــ تعرف على النقط الأساسية فى الدرس وضع خطاً تحتها ، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقى الموضوع .

٢ ــ فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات . وما شابه فهما جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب .

٣ ــ حفظ الرسوم التوضيحية والتدريب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم .

٤ ــ التأكد من فهم الدرس فهما تاما بحيث تستطيع إجابة الأسئلة الموضوعية التى توجد عادة فى نهاية الدرس .

٥ ــ محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها .

٦ ــ فى المواد التى تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل فى أجزائها ، هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسى.

٧ ــ لا تكن جباناً فتفقد ثقتك فى ذاكرتك ــ احفظ سريعا وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته .

٨ ــ عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة ، واحفظ المادة بالطريقة التى ترى أنك ستستعملها .

٩ ــ لا تركز اهتمامك فى طرق الحفظ الصناعية .

١٠ ــ يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء فى الحفظ أنك مصمم على تسميع ماتحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ .

١١ ــ فى نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التى درستها ، فإن الراحة أو النوم بعد مراجعتها مما يساعد على تثبيتها فى الذاكرة تثبيتاً جيداً .

**قاعدة هامة للحفظ :**

« إحفظ واحفظ كثيراً عن ظهر قلب فقدرتك على الحفظ تكشف كثيراً من مواهبك » .

توجد دروس يجب حفظها عن ظهر قلب ، وبالرغم من أنه يقال يجب الفهم ، والحفظ عن طريق الفهم وهذا صحيح ، إلا أن بعض الأجزاء المعينة يجب ويجب حفظها عن ظهر قلب .

بعض الطلبة الأذكياء يستطيعون الفهم والفهم سريعاً ، غير أن طاقتهم لا تتحمل المجهود اللازم للحفظ ، ومثل هذا التلميذ الذكى الذى يفهم سريعا دون أن يهتم بالحفظ مثله كتاجر المجوهرات الذى يسىء حفظ مجوهراته ، وأكثر من هذا يستهين بالتأمين عليها ــ وكثير من

الطلبة الأذكياء كان فشلهم يرجع لاعتمادهم على الفهم دون الحفظ، هذا بعكس الحال مع بعض الطلبة متوسطى الذكاء الذين استطاعوا التفوق فى الامتحانات معتمدين على الحفظ كثيرا إلى جانب الفهم المحدود حتى فى أدق المواد مثل الرياضيات.

من الكلمات المأثورة « الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح ».

## ثالثا ـ التسميع

« التسميع هو التأمين على المعلومات ضد النسيان ».

- كيف تدرك أهمية التسميع ؟
- طرق التسميع ...
- كم من الوقت تقضيه فى التسميع ... ؟

**أهمية التسميع :**

١ ـ يعتقد بعض الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفى، لكن الطالب عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة وخاصة فى الامتحانات فإنه يتعذر عليه التعبير عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائرا وهو يقول : « إنى أعرفها »، « وإنى أفهمها »، لكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع فإنه يدرك أهمية التسميع وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت.

٢ ـ التسميع يكشف مواضع ضعفك والأخطاء التى تقع فيها وهو مرآة لمذاكرتك.

٣ — عملية التسميع تساعدك فى التعرف على النقط الهامة فى الدرس.

٤ — التسميع هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على التذكر لفترة أكبر.

٥ — كثير من الطلبة يفيدهم التسميع كعلاج ضـــد السرحان وأحلام اليقظة.

وتتكشف لنا أهمية التسميع من نتائج التجارب التى أجريت على مجموعات كثيرة من الطلبة ومنها يتبين الآتى :

١ — بعد الانتهاء من القراءة فإنك لاتتذكر أكثر من ٥٥ ٪ مما قرأت ، وهذا مايؤكد أن عملية النسيان كانت مستمرة أثناء القراءة.

٢ — تستمر عملية النسيان وبعد يوم من القراءة لاتستطيع أن تتذكر أكثر من ٢٥ ٪ إلى ٣٠ ٪ مما قرأته.

٣ — تقل عملية النسيان نسبيا إذ أن مابقى فى الذاكرة قليل وفى نهاية أسبوعين لاتتذكر أكثر من ١٠ ٪ مما قرأته.

هذه النتائج كانت تختلف تماما بالنسبة للطلبـة الذين يقرأون ثم يسمعون ماقرأوه - إذ تبين أن الطالب الذى يقرأ بدون تسميع ينسى بعـد يوم واحد كمية تساوى ماينساه الطالب الذى يستخدم طريقة التسميع بعد ٣٦ يوما.

طريقة التسميع . شفوى — تحريرى — عملى.

تختلف طرق التسميع تبعا لمادة الدراسة وبالنسبة لطريقة الطالب فى المـذاكرة ، إلا أن أفضل الطرق للتسميع هى الطريقـة التى تشبه

طريقة استخدامك لمادة الدراسة فى الحياة العملية أولا وفى الامتحانات ثانيا ، وإن كانت أغلب الامتحانات تحريرية ، إلا أن بعض مواد الدراسة فى المرحلة الجامعية بصفة خاصة تعتمد على الامتحانات العملية أو الشفوية وفيما يلى نشرح لك طرق التسميع بمختلف أنواعها :

**التسميع الشفوى:** وهو من أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتى:

١ — إذا كنت تسمع على نفسك يكون من المهم جدا الرجوع إلى الكتاب فى الأجزاء غير المتأكد منها .

٢ — التسميع مع أحد الزملاء أو مع أى شخص آخر أفضل من التسميع الشفوى على نفسك .

٣ — التسميع الشفوى إذا حدث فى صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جدا .

٤ — لا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس لأنك بذلك تفقد القدرة على فهمه وربط أجزائه .

**التسميع التحريرى** : إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التى لم تستطع حفظها جيدا والتى تحتاج إلى عناية وتكرار .

**طريقة التسميع التحريرى** : يحاول بعض الطلبة إعادة كتابة الدرس كلمة كلمة وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريرى ، يكفى كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد ، كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها ... هنا يجب التأكد من أن ماتكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب .

ملحوظة : عند الكتابة للتسميع لاتهتم بتحسين الخط أو مراعاة الاقتصاد فى الورق ، بل اكتب سريعا وبخط كبير . وكن جريئا فى الكتابة فإن يحاسبك أحد عليها ، وبذلك تعتاد الجرأة فى الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك .

ملحوظة : لاتكلف نفسك كثيرا من المال بشراء الكراسات الجديدة للتسميع والتسويد . بل توجد أوراق رخيصة تباع بالوزن وكذلك توجد بقايا كراساتك القديمة . كما تباع أحيانا النتائج السنوية القديمة بأسعار رخيصة جداً .

التسميع العملى : بعض الدراسات تعتمد على الناحية العملية . كما فى المدارس الصناعية والتجارية والفنية ، وننصح طلبة هذه المدارس محاولة القيام ببعض التدريبات العملية . وياحبذا لو أمكن إيجاد عمل بالأجر لبعض الوقت ، وفى هذا دافع كبير للإجادة والاتقان وزيادة الحماس للتقدم فى الدراسات العملية وما يصاحبها من دراسات نظرية كذلك ننصح طلبة الكليات العملية مثل العلوم والهندسة والطب والزراعة . . . وغيرها الاهتمام بالفترات العملية وعدم التخلف عن أوقات المراجعة العملية .

### كم من الوقت تقضيه فى التسميع

هذا الوقت يتوقف على المادة التى تستذكرها وقد تبين أنك تحتاج:

١ — من ٩٠ ٪ إلى ٩٥ ٪ من وقت المذاكرة إذا كانت المادة مفككة ومعناها غير واضح .

٢ ــ إذا كانت مادة المذاكرة عبارة عن نظريات ــ معادلات اصطلاحات ــ تواريخ ــ قوانين ــ أسماء وما شابه .. فالتسميع هو العملية الأساسية فى المذاكرة .

٣ ــ إذا كانت المادة منظمة وتشبه القصة كما فى بعض أجزاء التاريخ والتربية الوطنية والفلسفة فهذه تحتاج إلى وقت أقصر فى التسميع قد يصل من ٢٠ ٪ إلى ٣٠ ٪ من وقت المذاكرة .

٤ ــ فى مراجع الاقتصاد ـ العلوم السياسية ـ علم النفس . . . وما شابه فإن ٥٠ ٪ من وقت المذاكرة يعتبر مناسبا للتسميع وإن كانت النسبة تختلف تبعا لطريقة عرض الكتاب للموضوع .

هذا وقد تبين أن الطلبة الذين يصرفون ٨٠ ٪ من وقتهم فى التسميع كانوا أحسن من أولئك الذين صرفوا نفس الوقت فى المذاكرة بدون تسميع .

## رابعا ـ المراجعة

ماقيمة المراجعة ــ وهل تكفى المراجعة قبل الامتحانات ؟

كثير من الطلبة يستطيع الإجابة على هذا السؤال سريعا ويقرر أن المراجعة قبل الامتحانات وحدها لا تكفى .

وعندما سألنا عددا كبيرا من الطلبة ، متى تراجع دروسك » ؟

كانت إجابة أكثرهم «عند الامتحانات».

واعتذر كثيرون بأنه لايوجد وقت للمراجعة .

والواقع أن هذا يرجع إلى عوامل كثيرة أهمها :

١ ــ الطالب لايدرك أهمية المراجعة .

٢ ــ الطالب لايعرف كيف يراجع .

٣ ــ عدد كثير من الطلبة لم يدرك بعد الطرق الجيدة للمذاكرة . واتصالها الوثيق بالتقدم العلمي السريع وأهمية ربط أجزاء الدراسة ببعضها.

**أهمية المراجعة :**

١ ـ في كل مراجعة فانك تقتصد الكثير من جهدك ووقتك وتحصل على فوائد كثيرة أهمها تثبيت المعلومات التي استذكرتها إلى جانب سهولة استحضارها للذاكرة عندما تسأل فيها ، وهذه الفوائد يمكن تقديرها عند اقتراب الامتحانات وعند محاولة الإجابة على الأسئلة التي تربط أجزاء المقرر والتي تحتاج إلى تشغيل العقل .

٢ ـ إن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على سرعة فهم مايستجد منها فهما كاملا أثناء شرح المــدرس ، وبالتالي تستطيع استذكاره في أقصر فرصة ممكنة ، مما يساعدك على تنظيم أوقات الاستذكار بطريقة عملية .

**كيف تراجع :**

١ ـــ لاتحاول قراءة جميع الدروس ، بل حاول استرجاع وتسميع ماسبق حفظه مع التدقيق في النقط الصعبة التي صادفتك أثناء المذاكرة.

٢ - عندما تبدأ المراجعة تصفح أولا العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة مع محاولة تذكر النقط الهامة فى الدرس .

٣ - حاول كتابة النقط الهامة فى الدرس وخاصة القوانين والمعادلات والنظريات .. وما شابه ذلك وإذا لم تتذكرها جيدا فيجب الرجوع إليها مرة ثانية واستعادة حفظها .

٤ - إن جزءا هاما من عملية المراجعة هو محاولة إجابة بعض الأسئلة الشاملة ويحسن لو كانت من أسئلة الامتحانات فى السنوات السابقة.

٥ - حاول أن تكون المراجعة فى بعض الأيام فى صورة حماسية مع بعض الزملاء وفى صورة تحدى للاجابة على بعض الأسئلة - وهذه الطريقة تزيد من قدرة المخ على التذكر لفترة طويلة .

متى تراجع :

١ - مراجعة مادتين أو ثلاثة على الأكثر كل أسبوع بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد التى درست مرة فى الشهر .

٢ - انتهز فرص الفراغ أثناء اليوم الدراسى ووجودك مع زملائك لمراجعة بعض أجزاء مواد الدراسة .

٣ - تخصيص يوم الإجازه الأسبوعى للمراجعة مع تحديد يوم آخر من أيام الأسبوع تكون فيه مواد الحفظ قليلة .

٤ - المراجعة قبل الامتحانات وهذه ذات أهمية كبرى .

٥ - المراجعة فى أول العام الدراسى ذات أهمية كبرى خاصة إذا كنت من الطلبة الناجحين ، فانك تستطيع ضمان تقدمك وتفوقك فى الدراسة فى العام الجديد إذا أمكنك مراجعة دروس العام السابق مراجعة سريعة فى بداية العام .

# الباب السادس

## طريقة مذاكرة كل مادة

- مذاكرة اللغة العربية .
- « اللغات الأجنبية بصفة عامة .
- « اللغة الانجليزية .

كيف تتقدم فيها وتتقنها .

- الرياضيات وأهميتها .

كيف تذاكرها وتتغلب على كراهيتك لها

كيف تستطيع حل المسائل والتمارين .

- أفضل الطرق لمذاكرة العلوم والحصول على أحسن الدرجات فيها .

الكيمياء — الطبيعة

النبات — الحيوان

يمكن تقسيم مواد المذاكرة إلى المجموعات الآتية :

١ - مجموعة اللغات

٢ - مجموعة الرياضيات

٣ - المواد العلمية العملية .

٤ - العلوم الانسانية مثل علم النفس وفروعه-الاجتماع وتطبيقاته وغيرها من العلوم الأخرى مثل التاريخ والجغرافيا التى يتبع فى طرق مذاكرتها الوسائل السابق توضيحها فى الجزء الخاص بأفضل الطرق للمذاكرة .

---

مجموعة اللغات

## مذاكرة اللغة العربية

تنقسم دراسة اللغة العربية إلى الفروع الآتية :

١ - المطالعة . ٢ - النصوص الأدبية ٣ - قواعد النحو .

٤ - النقد والبلاغة . ٥ - الإنشاء .

**١ - المطالعة :**

- قراءة الموضوع قراءة إجمالية .
- استخلاص الأفكار الرئيسية وكتابة ملخص لها .
- استعادة الأفكار السابقة وتسميعها .
- الاجابة على الأسئلة الخاصة بالموضوع .
- محاولة تكرار قراءة بعض أجزاء الموضوع التى تعرض فكرة معينة

وهذا مما يساعد الطالب على سهولة التعبير عن أفكاره بألفاظ وعبارات واضحة سهلة .

٢ ـ **النصوص الادبيـة** : يهتم اغلب الطلبة فى دراسة النصوص بجانب واحد وهو الحفظ ، ولـكن إن كان حفظ ألفاظ الاديب بالنص واجبا لاتاحة الفرصة للطالب لحفظ العبارات القوية وطرق التعبير البليغة فى اللغة فان ذلك لاقيمة له مالم يحاول الطالب فهمها والقدرة على شرح مايقصده الاديب ، ولذلك فان دراسة النصوص تحتاج إلى اتباع الآتى :

١ ـ فهم النص ( شعرا أو نثرا ) وشرح المعانى التى يتضمنها .

٢ ـ حفظ معنى المفردات الجديدة فى النص .

٣ ـ الإلمام العام بحياة الأديب وفلسفته والعصر الذى عاش فيه .

٤ ـ حفظ الأجزاء المقررة من النص مع مراعاة أهمية التأكد من القراءة الصحيحة خاصة مع الضبط .

٥ ـ عند الحفظ تخير الأوقات التى يـكون ذهنك فيها مرتاحا وصافيا حتى يسهل تثبيت الألفاظ فى الذاكرة واهتم كثيرا بالتسميع والمراجعة فى فترات متقاربة .

٦ ـ لاتحاول حفظ النص دفعة واحدة بل يحسن تجزئته .

٣ ـ **قواعد النحو** : كثير من الطلبة يشعر بعدم القـدرة على تتبع قواعد اللغة ويشعر بصعوبة الإعراب والإجابة على أسئلة القواعد ولذلك فإن خير السبل لتتبع قواعد اللغة بالنسبة لطلبة السنوات المتقدمة هو محاولة التعرف على أخطائهم التى تحدث أثناء كتابة الموضوعات الإنشائية

٤ ـ **النقد والبلاغة** : إن الهدف الأساسى من دراسة النقد والبلاغة

هو توجيه الطالب حتى يستطيع تذوق اللغة ، والتعرف على مواضع القوة فى التعبير عن الأفكار والآراء بالأساليب التى تختلف من أديب إلى آخر حسب طبيعة نشأته والعوامل التى تأثر بها من ظروف اجتماعية وسياسية وعلمية ...

لذلك فإن أحسن الطرق لاستذكار النقد والبلاغة هى الآتى :

١ ــ قراءة الكثير من الأمثلة المشروحة .
٢ ــ الانتباه جيداً لشرح المدرس للأمثلة وتعليقه عليها .
٣ ــ مراجعة أسئلة الامتحانات ومناقشة المدرس والزملاء فيها .
٥ ــ الانشاء : حتى يستطيع الطالب التحسين فى كتابة الموضوعات الإنشائية فإنه يحتاج إلى الاطلاع الكثير لتكون لديه حصيلة كبيرة من المعلومات العامة ينتقى منها ما يفيده فى كتابة الموضوع . كذلك يحتاج إلى قراءة بعض الموضوعات بانتباه حتى يتعرف طريقة تسلسل الأفكار وترابطها وتسجيلها فى أسلوب سهل واضح ، هذا إلى جانب التدريب على التفكير المنتظم .

وفيما يلى نوضح لك أهم ما يجب ملاحظته عند كتابة موضوع الإنشاء :
١ ــ إقرأ رأس الموضوع قراءة جيدة لتعرف المقصود منه .
٢ ــ رتب الأفكار الأساسية التى ستكتب فيها « عناصر الموضوع »
٣ ــ تخير الألفاظ السهلة والعبارات الواضحة ولا مانع من الاستعانة بما تحفظ من عبارات سليمة على أن تأتى فى موضعها السليم .
٤ ــ الاهتمام بملاحظة قواعد النحو .

٥ — لاحظ عدم التكرار الممل فى الأفكار والمعانى ، لذلك يجب تقسيم الموضوع إلى أجزاء واضحة .

٦ — يحسن جداً بعد كتابة الموضوع إعادة كتابته بخط واضح منظم ، هذا إذا توفر لك الوقت الكافى .

## طريقة مذاكرة اللغات الأجنبية

هل سألت نفسك كيف تعلمت اللغة العربية التى تتحدثها الآن بطلاقة وبدون أى مجهود ؟ إنك إذا عدت الوراء لوجدت أنك كطفل صغير تعلمت اللغة عن طريق تكرار الكلمات والجمل التى سمعتها من المحيطين بك من الناس ... وهكذا الحال بالنسبة لأى لغة فى العالم ولا يمكن أن يتعلم الإنسان لغة ما إلا عن طريق التكرار والاستعمال فاللغة ليست مجرد حفظ كلمات وإنما الأهم من ذلك هو استعمال هذه الكلمات فى تركيبات وجمل صحيحة ولذلك فإنك تحتاج لتدريب مستمر وتكرار دائم إذا أردت إتقان لغة أجنبية .

وإليك بعض الإرشادات التى تساعدك على ذلك .

١ — إن معرفة وحفظ معانى الكلمات شىء هام فى اللغة ، ولكنه عديم الجدوى ما لم تستعمل هذه الكلمات فى جمل صحيحة .

٢ — يعتبر التكرار من أهم الأسس فى تعلم اللغات ولذلك ننصح الطالب بقراءة الموضوعات المقررة وفهمها ثم محاولة الاستفادة بالتراكيب والأساليب التى مرت عليك عند كتابة موضوعات الإنشاء .

٣ — يقتصر كثير من الطلبة على قراءة الموضوعات المقررة فى اللغة بينما نجد أن القراءة الخارجية عامل هام جداً فى تعلم اللغات ... إن

القراءة الخارجية مع الفهم لمدة نصف ساعة يومياً تساعد على اكتساب أساليب جديدة ومفيدة .

٤ — تأتى أهمية دراسة قواعد اللغة grammar فى المراحل المتقدمة حتى تعرف لماذا تتركب الجملة بهذا الشكل أو ذاك ، وإن معرفة القواعد السليمة تساعد على تكوين جمل صحيحة سليمة .

وكمثال لمذاكرة اللغات الأجنبية يمكن أن نوضح طريقة مذاكرة اللغة الانجليزية .

# مذاكرة اللغة الإنجليزية

بعض الطلبة يجد صعوبة فى مذاكرة هذه اللغة فى حين أن البعض الآخر على عكسهم يحصل على درجات كبيرة فى امتحاناتها ويشعر بلذة فى دراستها ، وقبل أن نوضح لك طريقة مذاكرة هذه اللغة ، دعنا نكرر لك النصح بالابتعاد تماماً عن الطلبة الذين يوهمونك بأنهم رسبوا بسبب صعوبتها ، ولو أنك علمت أسباب تأخرهم لتبين لك خطأهم الكبير فى طريقة المذاكرة وإليك أهم أسباب فشلهم :

١ — لم يهتموا فى السنوات الأولى بحفظ مفردات اللغة ، والجمل الصغيرة سهلة التركيب .

٢ — عدم التركيز فى حصص المطالعة reading خاصة عندما يهتم المدرس بتطبيق قواعد اللغة ، وكذلك طريقة استخدام الكلمات فى الجملة ، ويكتفى الطالب بعد هذا بمحاولة حفظ معانى الكلمات دون أن يعرف طريقة استخدامها فى اللغة .

٣ — عدم اهتمامهم بالأعمال التحريرية وتصحيح أخطائهم .

٤ — كراهيتهم لمدرس المادة أحياناً .

**طريقة مذاكرة اللغة الانجليزية :**

تنقسم دراسة اللغة الانجليزية إلى الأجزاء الآتية :

| | |
|---|---|
| المطالعة reading والقصص والروايات | |
| قواعد اللغة | grammar |
| موضوعات الإنشاء | Composition |
| قطع الفهم | Comprehension |
| التمارين | Exercises |
| الترجمة | Translation |

وفيما يلي نوضح لك أفضل الطرق لمذاكرة كل جزء :

**المطالعة Reading والقصص والروايات :**

١ — الانتباه جيداً أثناء القراءة فى الفصل وتتبع شرح الخطوط الرئيسية للدرس والقصة .

٢ — قراءة كل فصل على حدة مع استيعاب المصطلحات اللغوية وحفظ معانى المفردات الجديدة والتعرف على طريقة استخدامها فى الجمل واستعمالها فى الموضوعات الإنشائية .

٣ — الاهتمام بالإجابة على الأسئلة الموجودة فى نهاية كل فصل وهذا مما يساعد على وضوح وتثبيت المعلومات فى الذهن ، وتدريبك على الكتابة والتعبير عن أفكارك .

تتبع ربط فصول القصة ببعضها وإعداد بحث قصير عن كل شخصية في القصة مع موازنة الشخصيات ببعضها البعض .

٥ ــ الإجابة عن الأسئلة العامة الموجودة فى نهاية القصة ويحسن أن تكون هذه الإجابة تحريرياً .

**قواعد اللغة : Grammar**

كلما تقدم الطالب فى دراسة اللغة الإنجليزية كلما أصبح من المهم جداً التعرف على قواعد اللغة بصورة منظمة وخاصة المبادىء الأساسية ، والهدف الأساسى من دراسة قواعد اللغة هو اكتساب القدرة على كتابة الموضوعات الإنشائية السليمة ، والابتعاد عن الأخطاء اللغوية التى تكون سبباً فى ضياع الدرجات الكثيرة ــ كذلك فإنها تساعد الطالب على التحدث بأسلوب سليم .

ولكى يستطيع الطالب التقدم فى مذاكرة قواعد اللغة والإفادة منها يجب اتباع الآتى :

١ ــ الانتباه جيداً أثناء شرح المدرس وخاصة فى شرح الأمثلة.

٢ ــ حل التمارين بعد الشرح مباشرة .

٣ ــ الاحتفاظ بمذكرات منسقة فى قواعد اللغة بحيث يسهل الاطلاع عليها من آن إلى آخر .

٤ ــ تركيز الانتباه إلى طريقة تطبيق قواعد اللغة فى أثناء قراءة دروس المطالعة والقصص والروايات .

**الإنشاء : Composition**

إن موضوعات الإنشاء لها أهمية خاصة بالنسبة للدرجات فى

الامتحانات ، ولذلك يجب على كل طالب أن يدرب نفسه على كتابة الموضوعات التحريرية وتصحيحها ومعرفة أخطائه :

فيما يلى نوضح لك أفضل الطرق لكتابة الموضوع الانشائى. وقبل هذا ننبهك إلى طريقة تقدير درجة موضوعات الإنشاء فى الامتحانات العامة وهى بالتقريب كالآتى :

- ثلث الدرجة على اللغة من حيث القواعد والأخطاء اللغوية ، والتركيبات الخاصة بتكوين الجملة .
- ثلث الدرجة على الأفكار والآراء .
- الثلث الأخير على الأسلوب . بحيث يتناسب مع السنة الدراسية فطالب الثانوية العامة مطالب بأسلوب أحسن من طالب الإعدادية وطالب الجامعة مطالب بأسلوب أحسن وهكذا ...

**افضل الطرق لكتابة موضوع الانشاء :**

١ ــ إقرأ رأس الموضوع جيداً لتعرف المقصود منه .

٢ ــ حدد عناصر الموضوع والأفكار والآراء الهامة فيه .

٣ ــ قسم الموضوع إلى فترات paragraphs بحيث تشتمل كل فقرة على عدد من الجمل وتكون جميعها خاصة بنقطة أو فكرة واحدة.

٤ ــ يحسن أن تكون الجمل بسيطة وفى نفس الوقت تشمل المفردات والاصطلاحات الجديدة التى درستها أثناء العام الدراسى.

٥ ــ يجب مراجعة الموضوع وملاحظة جميع قواعد اللغة لأهميتها فى التصحيح ، وخاصة بالنسبة للأخطاء اللغوية الكثيرة التى يقع فيها

بعض الطلبة وتكون سببا فى ضياع الكثير من الدرجات .

٦ — اهتم كثيراً بملاحظة عدد السطور المطلوبة بحيث لا يكون الموضوع قصيراً جداً أو اطول كثيراً من المطلوب .

**قطع الفهم : Comprehension**

هذه القطع يقصد بها تبين مدى قدرتك على فهم وإدراك ما تقرأ حتى وإن اشتمل على بعض المفردات الجديدة عليك ، لذلك يجب اتباع الآتى عند الإجابة على هذا النوع من الأسئلة :

١ — إقرأ القطعة بانتباه أكثر من مرة وضع خطاً تحت النقط الهامة فيها .

٢ — لا تقلق إذا صادفتك بعض الكلمات التى لا تعرف معناها ففى إمكانك استنتاج المعنى العام للجملة من سياق الموضوع .

٣ — لاحظ أن تكون الإجابة على قدر السؤال لا أكثر ولا أقل بقدر الإمكان ولاحظ الزمن الـ Tense أى أنه إذا كان السؤال فى الزمن المضارع تكون الإجابة فى نفس الزمن المضارع .

**التمارين : Exercises**

إن التمارين على أنواع ، فبعضها يكون أساسه القواعد Grammar وهذه يستطيع الطالب أن يجيب عليها إذا اتبع الإرشادات الخاصة بطريقة مذاكرة قواعد اللغة ويساعده فى ذلك كثرة الإجابة التحريرية على أسئلة الامتحانات والتعرف على النقط الصعبة التى تصادفه ثم الرجوع إلى الكتاب لمذاكرتها والتأكد منها مرة ثانية أو الاستعانة بالمدرس حتى يعيد شرحها له مرة أخرى .

توجد تمارين أخرى يكون أساسها المطالعة أو القصص أو الروايات وهذه أيضاً تستطيع الإجابة عليها لو اتبعت الإرشادات الخاصة بها ، وهنا يجب الاهتمام كثيراً بأن تكون الإجابة واضحة وبسيطة وخالية من الأخطاء اللغوية .

**الترجمة** : Translation ، من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ، لكى تستطيع إجادة الترجمة يجب اتباع الآتى :

١ — قراءة القطعة كلها دفعة واحدة حتى تستطيع إدراك الفكرة العامة منها والنقط الأساسية فيها .

٢ — لاحظ أن الترجمة الصحيحة لا تكون حرفية أو لفظيــــة إنمــا معبرة عن معنى القطعة .

٣ — يجب أن تكون الترجمة مسلسلة على أساس أن ترتيب الجمل المترجمة يكون هو نفس ترتيب الجمل الموجودة فى القطعة الأصلية .

٤ — مما يسهل الترجمة أن يكون الطالب ملماً بأكبر قسط من مفردات اللغة ومصطلحاتها التى تصادفه فى حصص المطالعة أو غيرها .

٥ — حاول استنتاج معنى الكلمات الصعبة والجديدة من مضمون القطعة ويكون ذلك عن طريق الاستنباط .

٦ — من المهم جداً ملاحظة عدم الوقوع فى الأخطاء اللغوية أثناء الترجمة إلى اللغة العربية .

**ملاحظة هامة** : يستهين كثير من الطلبة بالتعرف على أخطائهم بعد أن يقوم المدرس بتصحيحها . ويجب ان نشير هنا إلى أن تصحيح الأخطاء

Corrections بعد فهمها هام جداً ، وعن طريق هذا التصحيح تستطيع تجنب الوقوع فى نفس الخطأ مرة أخرى وبذلك تتقدم فى اللغة بخطى سريعة.

## مجموعة الرياضيات

وهذه تشمل كثيراً من العلوم التى لا تقتصر على الحساب والجبر والهندسة وحساب المثلثات ... بل هناك الكثير من فروع الرياضيات التى أصبح لها مكانتها فى العصر الحديث ـ وهنا نستطيع أن نبين فى وضوح أن دراسة الرياضيات تعتمد أساسا على طريقة توجيه الطالب ومدى إدراكه لأهمية العمليات الرياضية وتطبيقاتها ، ذلك أن النسبة الكبرى من الطلبة لم يدركوا بعد الفوائد الكثيرة التى تعود على البشرية من التطبيقات الرياضية حيث أصبحت أساساً فى كثير من المجالات المتقدمة جداً ، فمثلا لو أدركنا أن دراسة علوم الفلك والأقمار والنجوم والعلوم الطبيعية وتقدير الظروف المناخية وإقامة المنشآت العمرانية الكبيرة مثل السدود والخزانات واستغلال الكهرباء منها وإقامة الكبارى وكذلك عمليات الإحصاء التى أصبحت أساساً فى التخطيط للتنمية الاجتماعية والدراسات الخاصة بالتقدم الإنسانى الصناعى والزراعى والتطور السياسى... هـــذه جميعها وغيرها أصبحت تعتمد على العلوم الرياضية اعتمادا أساسياً ويضيق المجال عن تعداد مدى أهمية دراسة الرياضيات فى العصر الحديث ... وكم من أفراد كان إدراكهم لأهمية الرياضيات فى مجال معين هو الدافع الأساسى لتفتح أذهانهم وتفوقهم فى الدراسات الرياضية وهنا لا نغفل الاستعداد الأساسى للشخص وبالرغم من ذلك

يهمنا أن نشير بأن هناك كثيراً من الطلبة لم تكتشف مواهبهم الحقيقية نتيجة للظروف السيئة التى تعلموا فيها منذ الصغر .

# مذاكرة الرياضيات

إن القواعد الواردة فى هذا الجزء نقدمها للطلبة الذين يحتاجون إلى التفوق فى الرياضة أو الذين يشعرون بضعفهم فيها حتى أنهم يخافون منها ، وكذلك إلى الذين يكرهون المواد الرياضية حتى أنهم يهملونها فى يأس ... وهذه القواعد ساعدت الكثيرين حتى أصبحوا قادرين على فهم الرياضيات وحل المسائل والتمارين الرياضية .

**القاعدة الأولى :**

إذا كنت ممن يكرهون الرياضيات فحاول أن تغير شعورك نحوها

« ولم يولد إنسان وهو يكره الرياضيات أو أى شىء فى الوجود ، إنما الكراهية تنمو نتيجة للظروف ، فربما كرهت الرياضة لأن طريقة مذاكرتك لها منذ البداية لم تكن سليمة - ربما كانت معاملة مدرسى الحساب فى السنوات الأولى غير مشجعة لك - ربما كان أسلوب الوالدين سيئا فى تحفيظك جدول الضرب - أو ربما لأنك بدأت تتعلم الرياضة وأنت صغير جدا ولم يكن عقلك يستطيع استيعاب ما يطلب منك فهمه - وغير ذلك أسباب كثيرة - وهــذه الأسباب كانت تنمو ويزداد تأثيرها عليك فى السنوات المختلفة - وقد اكتشفت بعض الحالات التى تقدمت تقدما كبيرا نتيجة لإزالة الشعور بالكراهــية والخوف

من الرياضيات بطريقة سليمة ... هذا بالرغم من عدم إدراك كثير من الطلبة والوالدين وبعض مدرسى الرياضة لأهمية هذه العوامل المختفية وتأثيرها النفسى .

عزيزى الطالب ...

إنك قبل أن تكون فى حاجة إلى مدرس يجيد شرح الدروس الرياضية فإنك فى حاجة لمن يزيل الآثار الماضية ويزيل كراهيتك للرياضة ويا حبذا لو أدرك مدرسك هذا الوضع وساعدك على التخلص منه والاستعانة بالاخصائى الاجتماعى ... كثيرون يستعينون بالدروس الخصوصية ولكنهم مع ذلك لا يتقدمون ، مثلهم فى ذلك كمن يحاول بناء عمارة بدون أساس فهى سريعاً ما تنهار ، وعلاوة على ذلك تسبب الكثير من الأضرار .

**القاعدة الثانية :**

« تأكد من القواعد الأساسية فى الرياضيات وادرسها جيداً »

---

كثير من الطلبة لا يعرفون الجمع والطرح والضرب والقسمه والمبادىء الأساسية للأرقام والكسور العشرية والاعتيادية ، كذلك الرموز الجبرية والمبادىء الأساسية فى الجبر والهندسة وحساب المثلثات ... وهذه مما تعوق تقدمهم فى الرياضيات .

إذا كنت أحد هؤلاء الذين أهملوا هذه المبادىء ونجحوا بالتعويض أو بأية طريقة أخرى حتى وصلت إلى السنوات المتقدمة فلا تستكثر على نفسك العودة لمراجعتها ودراستها فالوقت الذى تقضيه فى تفهمها أو الاستعانة بمن يشرحها لك ليس وقتاً مفقوداً بل إنه سيعود عليك

بأكبر فائدة ... ويا حبذا لو خصصت جزءا من الاجازة الصيفية لهذه العملية .

**القاعدة الثالثة :**

« تعلم كيف تقرأ المسائل والتمارين الرياضية »

إن المسائل والتمارين الرياضية تحتاج إلى تدقيق وعناية فكل كلمة فى المسألة لها أهميتها ، لذلك يجب قراءة التمرين ببطء وتفهم جميع أجزائه .

وإحدى الطرق الجيدة فى فهم التمارين والمسائل الرياضية أن تحاول قراءتها أولا دون الاهتمام بالأرقام الحسابية ، ومع التدقيق فى فهم جميع الأجزاء وارتباطها ، وهذا مما يساعدك على الوصول إلى الحل الصحيح.

**القاعدة الرابعة :**

« عند حفظ القوانين الرياضية حاول تسميعها وكتابتها أكثر من مرة وبمختلف الطرق التى تؤكد أهمية كل عامل فى المعادلة »

إن العقلية الرياضية تستطيع إدراك أهمية كل عامل فى المعادلة بسهولة، وتدرك كل تحوير فى المسألة . إلا أنه بالنسبة للطالب الذى يجد صعوبة فى الرياضيات فإنه يحتاج للتعرف على مختلف صور المعادلة الواحدة حتى لا يعجز عن حل المسائل والتمارين المتحورة .

وهنا ننصح بأهمية الاستعانة بكتب الرياضيات المبسطة .

**القاعدة الخامسة :**

« حاول أن يكون عملك منظما ونظيفاً »

عند حل المسائل والتمارين الرياضية يجب أن تبدأ بنظام فتخصص مكانا

للمسودات حيث تقوم فيه بعمليات الضرب والقسمة .. وغيرها . وكلما كان الحل منظما فهذا يجنبك الكثير من الأخطاء علاوة على أنه يتيح لك الفرصة لكسب الدرجات الخاصة بكل خطوة من خطوات الحل .

كلما كان الحل منظما فهذا يساعد على صفاء الذهن ويزيد من قدرتك على التفكير السليم والوصول إلى الحل الصحيح .

**القاعدة الاساسية :**

إذا كان من المهم جداً فى جميع المواد التركيز أثناء شرح المدرس إلا أنه بالنسبة الرياضيات فإن شرح المدرس هو الأساس ويجب عدم ترك الحصة إلا وأنت تفهم ما شرح فهما كاملا ، لذلك كن شجاعا مع مدرسك واطلب منه إعادة شرح الجزء الذى لم تفهمه — كذلك فإن غيابك لحصة من حصص الرياضه قد يكون سبباً فى ارتباكك لفترة طويلة لذلك يجب عدم التغيب كما يجب الاستعانة بمن يشرح لك ما فاتك من دروس .

## مذاكرة المواد العلمية والعملية

إن المواد العلمية والعملية تشمل الكثير مثل علوم الطبيعة والكيمياء والنبات والحيوان والجيولوجيا .. وغيرها من فروع العلوم الحديثة .

ويمكن تقسيم مذاكرة هذه المواد إلى الأجزاء الآتية :

١ — الجزء النظرى .　　　　٢ — مذاكرة التجارب العملية .

٣ — مذاكرة القوانين وطريقة البرهان عليها　٤ — المسائل التطبيقية

# الطبيعة والكيمياء

**الجزء النظرى :**

فى دراسة الأجزاء النظرية يجب الاهتمام بربط أجزاء الدرس ربطا واضحاً بحيث لا تكون المذاكرة مفككة ... وهنا ننصح بالرجوع إلى التوجيهات الخاصة بأفضل الطرق للمذاكرة من حيث :

( ا ) القراءة الإجمالية للدرس . (ب) الحفظ وطرقه .

( ﺟ ) التسميع . ( د ) المراجعة .

هذا مع الاهتمام الخاص بفهم التعاريف العلمية ثم ضرورة حفظها. وفيما يختص بالمعادلات الكيميائية فإنه يجب أولا معرفة الفكرة الأساسية فى التفاعل وصفات كل مادة وتأثيرها فى التفاعل .

**مثال ذلك :**

٨ يد$_{٢}$ كب ا$_{٤}$ + ٢ بو$_{٢}$ كر$_{٢}$ ا$_{٧}$ ← ٢ بو$_{٢}$ كب ا$_{٤}$ +
٢ كر$_{٢}$ (كب ا٤)$_{٣}$ + ٣ ا$_{٢}$ + ٨ يد$_{٢}$ ا .

لحفظ المعادلة السابقة الخاصة بتفاعل حامض الكبريتيك المركز مع ثانى كرومات البوتاسيوم ولكى تستطيع معرفة التفاعل وحفظه بسهولة مع تثبيته فى الذاكرة يجب اتباع الآتى :

١ ــ معرفة تركيب حامض الكبريتيك (يد٢ كب ا٤) وخواصه فى التفاعلات الكيميائية .

٢ ــ معرفة تركيب ثانى كرومات البوتاسيوم (بو ٢ كر ٢ ا٧) وخواصها فى التفاعل .

ـــ التعرف على نظام سير التفاعل تبعاً لخواص المواد الداخلة فيه ـــ

ومنها نتبين :

(ا) أن حامض الكبريتيك سيكون ملحين أحدهما كبريتات البوتاسيوم «بو$_{٢}$ كب أ$_{٤}$» ، والآخر كبريتات الكروم (كر$_{٢}$ «كب أ$_{٤}$» ٣) .

(ب) خروج غاز الاكسوجين نتيجة لوجود مادة ثانى كرومات البوتاسيوم التى من أهم خواصها أنها مؤكسدة قوية .

**مذاكرة التجارب العملية** : فى مذاكرة هذه التجارب العملية يمكن ملاحظة الآتى :

١ ـــ الاهتمام بمعرفة الهدف من إجراء التجربة بحيث يكون واضحا فى ذهنك أثناء مذاكرتها .

٢ ـــ تفهم تركيب الجهاز وفائدة كل جزء من أجزائه فى التجربة وهنا نشير إلى أهمية ملاحظة ضبط أجزاء الجهاز وتلافى الأخطاء التى يحتمل وجودها عند إجراء التجربة .

٣ ـــ التمرين على رسم الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التجربة بدقة مع ملاحظة كتابة أجزاء الجهاز كاملة على الرسم .

٤ ـــ يجب تكرار الرسم عند كل مراجعة بمحاولة رسمه من الذاكرة ثم التأكد من دقته وصحة البيانات المكتوبة على أجزائه .

٥ ـــ عند رسم الأجهزة العملية يقع الطلبة فى بعض الأخطاء التى بالرغم من بساطتها فهى ذات أثر فى تقدير الدرجة مثال ذلك عند رسم الجهاز الخاص بتعيين معامل التمدد الطولى لساق معدنية ينسى الطالب

رسم الساق «جهاز جنتر» - أو رسم مغناطومتر الانحراف أو جلفانومتر الظل بدون وجود الإبرة المغناطيسية - أو رسم دورق لتحضير الغازات مع ترك فراغ فى سداد الدورق فيتسرب منه الغاز .

**مذاكرة القوانين بطريقة البرهان عليها :**

١ — عند البدء فى مذاكرة أى قانون تأكد من فهمك التام المقصود به .

٢ — التعرف على جميع البراهين الخاصة بالقانون ثم اختيار أسهلها بالنسبة لك وحفظه حفظا جيداً .

٣ — بعد فهم القانون والبرهان عليه تأكد تماما من حفظك لنص القانون حفظا تاما .

٤ — يحسن كتابة القوانين الخاصة بالمادة الواحدة وبرهان كل منها فى مذكرة خاصة بحيث يسهل عليك الرجوع إليها سريعا عند المراجعة وخاصة قبل الامتحانات .

٥ — من المهم جداً ربط القوانين السابقة التى تكون لها علاقة بالقانون الجديد الذى تحاول مذاكرته .

٦ — بعد مذاكرة القانون يجب الاهتمام بمعرفة جميع الاستنتاجات الخاصة به وذلك يساعدك على حل المسائل المختلفة .

# المسائل التطبيقية

عند محاولة حل المسائل التطبيقية خاصة فى الطبيعة والكيمياء فإن من المهم كتابة القانون المستخدم فى الحل - ثم التعويض فيه ، ذلك أنه أثناء التصحيح فى الامتحانات تقسم الدرجة بحيث يكون جزءا منها

على ذكر القانون صحيحاً وأخرى بطريقة التعويض والجزء الأخير للعمليات الرياضية ويمكن تلخيص طريقة الحل النموذجية للمسائل التطبيقية فى الآتى :

١ — قراءه المسألة بصفة عامة مع محاولة توضيحها بالرسم الخاص بها إذا أمكن ذلك ، كما فى مسائل المغناطيسية والكهربية .

٢ — تلخيص البيانات المعطاة لك فى المسألة مع تحديد المطلوب، وذلك يسهل لك التوصل إلى الطريقة الصحيحة للحل واستخدام القانون المضبوط .

٣ — كتابة القانون ثم التعويض فيه .

٤ — مراعاة الوحدات فى المسألة بعناية خاصة بحيث تكون من نفس النوع ومطابقه للقانون فمثلا :

عند تطبيق قانون المقاومة النوعية للأسلاك « ع » باستخدام القانون م $= \frac{ل \times ع}{س}$

فإذا كانت : مقاومة السلك « م » بالأوم .

طول السلك « ل » بالسم .

تكون المقاومة النوعية « ع » أوم/سم .

فيلزم أن تكون تبعاً لذلك مساحة المقطع « س » تساوى ط نق٢ حيث نق « نصف قطر السلك » يجب أن تكون بالسم مع ملاحظة أن كثيراً من الطلبة يقعون فى خطأ شائع وهو التعويض عنها بالمم بدلا من السم أو تكون مذكورة فى رأس المسألة بالمم .

٥ — الاهتمام بالعمليات الحسابية والرياضية حتى يكون الجواب صحيحاً

# النبات والحيـــوان

تتميز دراسة النبات والحيوان بظاهرة عامة وهى كثرة الرسوم التوضيحية التى تعتبر الركن الأساسى فى الدراسة، لذلك يجب اتباع الآتى:

١ ــ العناية التامة أثناء القراءة الإجمالية للدرس بتتبع أجزاء الرسوم بدقه فهذا مما يساعد على سرعة فهم الدرس وتثبيته فى الذاكرة

٢ ــ التدريب الكثير على الرسم بسرعة مع الاهتمام الاساسى بكتابة أسماء الأجزاء على الرسم .

٣ ــ تعتمد بعض أجزاء دراسة النبات والحيوان على حفظ كثير من التقسيمات والأمثلة كما فى دراسة العائلات النباتية وأسماء مجموعات النبات ــ كذلك فى دراسة الحيوان تحتاج إلى حفظ أنواع الحشرات، وكثير من أسماء الحيوانات ومشتقات كثيرة من الأسماء اللاتينية . . هذه يمكن حفظها باستخدام بعض طرق الحفظ الصناعية مع كثرة التكرار .

٤ ــ يعتمد جزء كبير من دراسة النبات والحيوان على استخدام الميكروسكوب ، لذلك يجب الاهتمام على التدريب الصحيح لاستخدام الميكروسكوب إلى جانب الدقة فى رؤية الأجزاء المطلوبة فى القطاع وبيانها بالرسم .

٥ ــ فيما يختص بالتشريح فإنه يعتمد كثيراً على ملاحظة التجربة الأولى للتشريح من المدرس هذا إلى جانب الاهتمام بالدقه فى استعمال الادوات ، ويساعد على ضبط العمل الحفظ النظرى إلى جانب كثرة التدريب العملى .

# الباب السابع

## تنظيم الوقت وجدول المذاكرة

- تنظيم الوقت بحيث يوفر لك :

١ ـ التحصيل الممتاز .

٢ ـ الراحة النفسية والصحية.

- كم من الوقت تحتاجه للمذكرة ؟
- أهم ما يجب ملاحظته عند إعداد جدول المذاكرة .
- أعداؤك فى تنفيذ جدول المذاكرة .
- كيف تتغلب على التعب والإرهاق .
- كيف تصبح قادراً على تنفيذ جدول مذاكرتك .

قديما قالوا الوقت من ذهب » ، « الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك » واليوم فإن تنظيم الوقت هو عماد الحياة .

يوجد فرق كبير بين تنظيم الوقت بصفة عامة وبين جداول المذاكرة، وكثير من الطلبة مروا فى محاولات غير ناجحة لإعداد جداول المذاكرة ولم يستطيعوا إتباعها ، ذلك لأنهم لم يهتموا بإدراك الفرق بين تنظيم الوقت بصفة عامة وبين جداول المذاكرة بصفة خاصة .

وفيما يلى نوضح لك :

أولا : تنظيم الوقت وأهميته وخطة توزيعه بحيث يوفر لك الراحة النفسية والصحية والقدرة على التحصيل .

ثانيا : متى وكيف تصبح قادرا على إعداد جدول سليم للمذاكرة يسهل عليك تنفيذه .

**أولا : تنظيم الوقت واهميته :**

إن الطالب فى المرحلة الثانوية والجامعية يمر بفترة تمتاز بالنضوج وهى الأساس فى تدعيم حياته لذلك فإننا نقصد من عملية تنظيم الوقت تنبيه الطالب إلى أن كل عام فى حياته الدراسية هو وحده كاملة وكل ساعة فيها مكملة للأخرى وأنه فى كل عام ينمو نموا سريعا ويستطيع

لو تنبه لهذا النمو أن يتقدم تقدما كبيرا فى تكوين شخصيته إذ تكون له القدرة على التخلص من أخطائه واكتساب قدرات جديدة تدفعه للتقدم فى الحياة .

**خطة توزيع الوقت بحيث تتوفر لك القدرة على التحصيل إلى جانب الراحة النفسية والصحية .**

يمكن توزيع الوقت لتحقيق هذه الأهداف إلى الأبواب الرئيسية الآتية:

١ ــ الزمن اللازم للنوم . ٢ ــ الزمن اللازم للدراسة والمذاكرة
٣ ــ الزمن اللازم لتناول الطعام ٤ ــ أوقات الفراغ .

**الزمن اللازم للنوم** : تبين من الدراسات الفسيولوجية أن خلايا المخ تحتاج إلى ست ساعات على الأقل من النوم المتواصل حتى تستطيع استعادة قدرتها الكاملة على العمل من حيث الفهم وقوة تثبيت المعلومات فى الذاكرة، لذلك فإن الطالب يحتاج إلى ٧ ساعات من النوم منها ٦ ساعات على الأقل من النوم المتواصل غير المنقطع، وإذا لم يحصل المخ على هذه الراحة فإن قوته على التذكر والحفظ تأخذ فى الضعف بمعنى أن المادة التى تستذكرها والعقل مستريح تثبت فى الذاكرة أكثر من المادة التى تستذكرها والعقل مرهق ولم يحصل على كفايته من النوم والراحة ومن هذا يتبين لنا الضرر البالغ من المذاكرة والإنسان مرهق فهى علاوة على أنها عملية خداع للنفس فإنها وقت ضائع وأكثر من ذلك فهى عملية ذات ضرر كبير إذ أنها المسئولة عن الحالة التى تنتاب كثيرا من الطلبة من حيث فقدان الثقة فى ذاكرتهم إذ يخيل للواحد منهم أنه بالرغم من المجهود الكبير الذى يبذله فى المذاكرة إلا أنه سريعا ما ينسى ، وأكثر

من هذا فإنه يشعر بصعوبة المواد وعدم قدرته على النجاح إلى جانب خوفه من الامتحانات . وهنا يظهر لنا جلياً التأثير النفسى السيء الناتج عن الإجهاد والإرهاق فى المذاكرة نتيجة لسوء تنظيم أوقات النوم والراحة.

**مثال من حياة طالب :**

كان دائما من الممتازين فى دراسته الثانوية ، وأثناء دراسته للطب كان أمامه الكثير من الكتب الضخمة التى يشعر بضرورة دراستها دراسة كاملة ليحافظ على تقدمه وتفوقه — اجتهد كثيراً وقبل الامتحانات بشهر تقريبا شعر بالضيق واليأس من عدم القدرة على قراءة جميع الكتب التى أمامه وبدأ يساوره الخوف من الامتحانات وضعف رغبته فى المذاكرة حتى أهملها وقرر عدم دخول الامتحان . وبدأ ينام كثيرا ويأكل جيدا وتفرغ للتنزه ، إلا أنه بعد أيام قليلة من هذه الحال عادت إليه الثقة بالنفس والرغبة فى المذاكرة وشعر بأنه لاداع للتخلف عن الامتحان وأن فى استطاعته دراسة جميع المقررات والنجاح بامتياز وعكف على المذاكرة من جديد بكل اجتهاد وتصميم ، ولم يكن فى حاجة إلى تنظيم جديد للمذاكرة لأن كل وقته مشغولا فعلا فى المذاكرة ، فلا فترات للراحة ولا تنظيم فى الأكل ، أما فترات النوم فهى قليلة جدا ، ورغبته فى النجاح والامتياز قوية .... وبعد أسبوع من الجهد الشاق عاد إليه الشعور بالقلق والخوف من الامتحانات ، وسرعة النسيان لما يستذكره واضطربت حاله وأخيرا لم يجد بدا من التسليم بعدم دخول الامتحان وتأجيله .. وأهمل دراسته مرة ثانية واستراح راحة كافية وأخذ حقه من النوم والراحة ..غير أنه شعر بعد أيام قليلة بالحنين إلى المذاكرة وأخذ

يتصفح كتبه وتبين له أنها ليست صعبة كما تصورها وأنه يتذكرها جيدا ويستطيع النجاح فيها بامتياز .

وبعد فترة من التأمل فيما حدث تبين له فى وضوح أن الإرهاق والتعب وعدم النوم الكافى كانت هى المسئولة عن شعوره بالنسيان والخوف من الامتحانات . . . وهنا أدرك أهمية تنظيم أوقاته . . .. وخاصة الفترات الضرورية للنوم بحيث لا تقل عن سبع ساعات يوميا، ومنها على الأقل ٦ ساعات من النوم المتصل وهى الفترة اللازمة للعقل حتى يستعيد قوته الكاملة على الفهم والحفظ والتذكر .

**الزمن اللازم للدراسة والمذاكرة :**

إن وقت الدراسة هو الذى تقضيه فى المدرسة أو الكلية . أما وقت المذاكرة فإنه يأتى بعد الدراسة وكلاهما مكمل للآخر . غير أن كثيرا من الطلبة يدرك هذه الحقيقة ويخيل إليه أن المذاكرة فى المنزل هى الأهم ، والواقع أن الطالب الذى يستطيع التركيز أثناء فترة الدراسة فى الحصص والمحاضرات يستفيد من وقته ويستطيع إتمام مذاكرته فى المنزل فى أحسن صورة وفى أقصر وقت .

**كم من الوقت تقضيه فى الدراسة ؟ كم من الوقت تحتاجه للمذاكرة ؟**

إن الإجابة الصحيحة على هذين السؤالين هى البداية التى تساعدك لتنظيم أوقاتك وإعداد جدول للمذاكرة على أساس سليم .

أحسب عدد الحصص أو المحاضرات فى جدولك وهذه تصل إلى ٢٩ حصة تقريبا .

استبعد الحصص التي توضع في الجدول الدراسي ولا تحتاج للمذاكرة وذلك مثل حصص الألعاب والهوايات والرسم والفتوة والدين . . . وما شابه وهذه تصل إلى ٨ حصص تقريبا .

إستبعد حصص الأعمال التطبيقية التحريرية مثل حصص الإنشاء والتطبيق في اللغات وحصص التسميع . . . وما شابه من الحصص التي يهتم بها المدرسون لمساعدة الطالب في الدراسة . وهـــذه لاتحتاج للمذاكرة في المنزل وهي تصل على الأقل إلى ٧ حصص تقريبا :

احسب عدد الحصص اللازمة اشرح دروس جديدة وستجد أنها لاتزيد على ٢٠ حصة بمتوسط ٥٠ دقيقة للحصة فيكون عدد الساعات اللازمة للشرح هي ١٧ ساعة تقريبا .

لو أن كل ساعة من الشرح تحتاج إلى ساعة ونصف أو ساعتين على الأكثر من المذاكرة لكان عدد الساعات اللازمة للمذاكرة هو ٣٤ ساعة في الأسبوع ، ولو وزعت على ستة أيام فقط لكان أقصى ماتحتاج إليه من مذاكرة هو ٥٫٣٠ خمس ساعات ونصف ساعة في اليوم على الأكثر ، وذلك للطالب المتوسط الذكاء . وكلما كانت قدرة الطالب على التركيز أثناء الحصة والمحاضرات أكبر كلما استطاع إنجاز أعماله في وقت أقصر ويساعده في ذلك إتباع الطرق الجيدة في المذاكرة .

ملحوظة : الدروس الخصوصية والمـــذاكرة .

بعض الطلبـــة وأولياء الأمور لايدركون الفرق بين الدروس الخصوصية والمذاكرة حتى أننا نجد كثيرا من الطلبة القادرين يشغلون

الجزء الأكبر من وقتهم فى الدروس الخصوصية حتى أن الواحد منهم لايجد الوقت الكافى للمذاكرة ، وهؤلاء مصيرهم عدم النجاح لذلك يحسن التنبه إلى تنظيم هذه الدروس الخصوصية إذا كان لابد منها حتى تتاح للطالب فرصة الإفادة منها .

**الوقت اللازم لتناول الطعام :**

إن وقت تناول الطعام له أهمية فى جميع مراحل الحياة ، إلا أنه بالنسبة للطالب ذو أهمية خاصة نوضحها فى الآتى :

١ — كثير من الطلبة يهمل فى تناول طعام الإفطار ذلك لعدم استيقاظه المبكر وهذا مما يؤدى إلى تشتيت ذهنه فى الحصص الأولى إلى جانب شعوره بأنه فى حالة عدم استقرار وهدوء .

٢ — وجبة الغذاء وهذه يجب تناولها فى هدوء واستقرار مع ملاحظة أهمية فترة الراحة التى تعقبها مما تهيىء فرصة للجسم للاسترخاء وانتظام عملية الهضم ويحسن لو أمكن للطالب «خاصة فى فصل الصيف» أن ينام لفترة قصيرة لاتزيد عن ساعة بعد تناول غذائه .

٣ — العشاء وهذا يجب أن يكون مبكرا وخفيفا حتى لا يشعر الطالب بعده بالكسل والرغبة فى النوم، ولا مانع من تناول السندوتشات أثناء فترات الراحة فى المذاكرة . ويا حبذا لو توفر للطالب تناول بعض السوائل الغنية بالفيتامينات أو كانت له القابلية لشرب اللبن، فهذه تساعده من الناحية الصحية وتعمل على زيادة الدم وتنبيه خلايا المخ للعمل بكامل قوته من حيث القدرة على الفهم والحفظ والتذكر .

ملحوظة : فى هذا الميدان الصحى الخاص بالتغذية أجريت عدة تجارب منها انه كلما كانت التغذية ضعيفة كلما ضعفت قدرة الانتاج العقلى ،وكثير من الطلبة تقدم مستواهم العلمى والتحصيلى تقدما كبيرا نتيجة لتحسن الوجبات الغذائية وتنظيم تناولها . لذلك ننصح بالاهتمام فى استشارة المختصين فيما يتعلق بالتغذية إذا كان هناك تأخر دراسى .

**تنظيم أوقات الفراغ :**

كثير من الكتب عالجت أوقات الفراغ ، وهنا لايتسع المجال إلا لذكر خلاصة عاجلة عن أهمية ووسائل الاستفادة بوقت الفراغ فى حياتك كطالب بما يساعدك على التقدم فى حياتك الدراسية ويفيدك فى حياتك المستقبلة ، ومن أهم وسائل قضاء الفراغ المفيد الآتى :

١ ــ اهتم بيوم إجازتك الأسبوعية وخصص وقتا منه تقضيه فى التنزه وبممارسة هوايتك ، وياحبذا لو كانت لك هواية واضحة محببة إلى نفسك مثل الموسيقى ــ التصوير ــ جمع وتحنيط الفراشات ــ تربية الحمام والاهتمام بالطيور ــ صيد الأسماك ــ ركوب الخيل ــ رسم المناظر الطبيعية ــ العناية بالحديقة والاهتمام بمجموعات النباتات مثل الصبار والزهور ــ العمل فى الحقل . . وغيرها من الهوايات الخفيفة التى تساعد العقل على الصفاء والنضج والقدرة على العمل والإنتاج .

٢ ــ أوقات الاجازات القصيرة أثناء العام الدراسى وهذه يجب استغلال جزء منها فى مراجعة ماسبق دراسته .

٣ ــ الاجازات الطويلة نسبيا مثل إجازة نصف السنة التى تصل

إلى أسبوعين فانه من الضرورى استغلال جزء منها لا يقل عن ثلاثة أيام فى نزهة طويلة مثل السفر إلى القرية أو الاشتراك فى أحد المعسكرات وهذه يجب عدم المذاكرة فيها مطلقا ويحسن أن تكون أول الاجازة أما باقى الايام فيجب العمل فيها بنظام ونشاط بحيث يستكمل الطالب مراجعة جميع مادرسه من المقرر مع القيام بالكثير من الأعمال التحريرية والاجابة عن بعض أسئلة الامتحانات ، هذا مع التمتع بقسط مناسب من الراحة ومزاولة الرياضة إلى جانب العناية بالتغذية .

٤ ــ الإجازة الصيفية : وهذه ذات أهمية كبيرة ولو أمكن استغلالها بصورة حسنة لاستطاع الطالب أن يتقدم فى دراسته بسهولة وبنجاح مع التفوق فى العام التالى ، لذلك نرى أهمية الآتى :

* قضاء وقت منها خارج نطاق المكان الذى تعيش فيه مثل السفر إلى المصيف أو إلى إحدى القرى والتمتع بالحياة الهادئة ، أو الاشتراك فى أحد المعسكرات الصيفية . . . وغيرها .

* الابتعاد تماما عن أصدقاء السوء وعدم التجول فى الطرقات بدون خوف. ويمكن تفادى هذا الوضع بالاشتراك فى أحد الأندية الرياضية الاجتماعية حيث يتوفر المشرفون الرياضيون والاجتماعيون وبذلك تضمن لنفسك التقدم من الناحية الصحية إلى جانب التمتع بالحياة الاجتماعية السليمة مع مزاولة أوجه النشاط الاجتماعى المختلفة .

* الاهتمام ببذل الجهد فى التدرب على طرق القراءة الجيدة وزيادة سرعتك فى القراءة مع الفهم ( يحسن الرجوع إلى الباب الخاص بهذا الموضوع ).

قبل نهاية الإجازة الصيفية وقبل بدء العام الدراسي الجديد ، يحسن إذا كنت من الناجحين مراجعة دروس العام الماضى مراجعة سريعة خاصة تلك التى ترى أن هناك ارتباطا بينها وبين ماسيدرس منها فى العام الجديد ، وهـــذه المراجعة ذات أهمية كبرى فى تقدمك وتفوقك خلال العام الجديد .

- محاولة التعرف على ميولك واتجاهاتك وممارسة هوايتك المفضلة واختيار الهوايات الجديدة التى تساعدك على التقدم فى الحياة .
- ضع لنفسك برنامجا للقراءة والاطلاع ويا حبذا لو اهتمت الاندية الصيفية وكانت برامجها تشمل المسابقات الثقافية .
- ضع خطة لتنظيم إجازتك والإفادة من الاقتراحات السابقة واعلم أن الفراغ مفسدة ، وإن الاجازة الصيفية هى الفترة الأساسية التى تستطيع خلالها مزاولة أوجه النشاط التى تناسبك والتى تحدد اتجاهاتك فى الحياة نحو التقدم أو التأخر .

إعرف كيف تصرف أوقاتك من واقع أعمالك اليومية وذلك بتسجيل جميع أنواع النشاط والأعمال التى تزاولها خلال الاسبوع يوما بيوم وساعة بساعة . وفى نهاية الاسبوع تستطيع أن تتبين مواضع الضعف فى قضاء أوقاتك ، وهذا مما يساعدك كثيرا فى تنظيم حياتك بصفة عامة ، وفى إعداد الجدول الذى يناسبك للمذاكرة المنتجة .

**اهمية جداول المذاكرة المنتجة :**

١ — توفر كثيرا من وقتك وتجعلك تدرك أهمية كل ساعة فى العام الدراسى وبذلك يتوفر لك الوقت الكافى للحفظ والتسميع والمراجعة

٢ ــ تساعدك على تحديد الوقت اللازم لمذاكرة كل مادة بحيث لاتهمل إحدى مواد الدراسة فتكون سببا فى رسوبك .

٣ ــ الجدول يشمل تحديد المواد المذاكرة وبذلك توفر على نفسك ضياع الوقت فى اختيار أى المواد تذاكر خاصة إذا كنت تعانى من القلق والاضطراب .

٤ ــ إن اتباع جدول المذاكرة بصفة منتظمة يجعلك تشعر بالقدرة على تنظيم جميع شئونك فى الحياة .

**ثانيا : متى وكيف تصبح قادرا على اعداد جدول سليم للمذاكرة يسهل عليك تنفيذه :**

## متى . . ؟ ؟

حين تتوفر لك الرغبة فى العمل، فإنك إذا استطعت تحديدا تجاهك فى المذاكرة ، وعرفت كيف تذاكر وأفضل الطرق فى المذاكرة . وكانت لك الثقة فى نفسك فإن المذاكرة بعد ذلك ستصبح وسيلة للشعور بقوتك وشخصيتك ، وتزيد من رغبتك فى النجاح والتفوق .

**اعداؤك فى تنفيذ جدول المذاكرة :**

١ ــ المحيطون بك من أصدقاء وأقارب لذلك كان من الأفضل أن تذاكر فى مكان لايستطيع هؤلاء الوصول إليه أو الاتصال بك أثناء مذاكرتك ، وكن حازما فى هذا الوضع خاصة فيما يتعلق بمقابلة الضيوف والجلوس معهم، وسوف لايلومك أحد فى هذا إذ من المعروف أن الهدف الاساسى لاى طالب هو المذاكرة والنجاح فى الدراسة ، هذا مع مراعاة الآداب الاجتماعية إذا كان لابد من مقابلة الضيوف

أو الأقارب وذلك بقضاء فترات قصيرة معهم ثم الاستئذان لمواصلة المذاكرة .

٢ — وسائل التسلية الموجودة فى المنزل مثل الراديو والتليفزيون وهذه يجب تنظيم أوقات استعمالها بحزم تام .

٣ — كثير من الطلبة يضيع وقتهم دون أن يشعروا فى أمور تافهة مثال ذلك طالب وضع فى جدوله مذاكرة من الساعة ٧ — ١٠ وفى تمام الساعة السابعة بدأ المذاكرة ، غير أنه وجد قلمه مكسورا فأخذ يبحث عن مبراه . وأثناء البحث وسؤاله إخوته سمع الأسرة تتحدث فى موضوع جذب اهتمامه ، فانخرط معهم فى الحديث ، ثم تذكر أنه يوجد برنامج إذاعى يحبه فأقنع نفسه أنه لامانع من سماع الراديو أثناء المذاكرة ، وفى أثناء المذاكرة مع سماع الراديو لمح على مكتبه بعض الصور التى أعادت إلى نفسه ذكريات نزهة آخر الأسبوع وفى النهاية كانت الساعة تدق العاشرة دون أن يذاكر شيئا ، إن بعثرة الوقت بهذه الطريقة هى الخطأ الذى يقع فيه معظم الطلبة .

٤ — كراهيتك لبعض مواد الدراسة أو للمدرسين القائمين بتدريسها وهنا يحسن إستشارة الإخصائى الاجتماعى وعرض مشكلتك عليه فإنه يستطيع تحسين علاقاتك مع المدرسين ومساعدتك بامكانياته ووسائله المختلفة .

٥ — شعورك بصعوبة بعض مواد الدراسة وفشلك السابق فيها ، وهنا تأكد أنه يوجد كثيرون نجحوا بتفوق وكان نجاحهم قائما على فشلهم السابق .

٦ ــ مشاكلك الخاصة التى تشغل ذهنك وهذه يجب التعرف عليها والتخلص منها .

٧ ــ إلى جانب جدول المذاكرة ضع برنامجا لوقت فراغك بحيث تستطيع التمتع به فهذا يساعدك على المذاكرة المنتجة .

**اهم مايجب ملاحظته عند اعداد جدول المذاكرة :**

١ ــ يجب أن يكون الجدول فى حدود طاقتك وغير مبالغ فيه ، وقد تبين أن أغلب الطلبة يبالغون فى قدراتهم وسرعتهم فى الفهم والحفظ والتسميع والمراجعة . . جرب نفسك . . . جدد وقتاً معيناً لمذاكرة أحد الدروس وتبين النتيجة . . . وبذلك يكون جدولك على أساس من التجربة والواقع ... وبالتدريج تستطيع التطور به لتحقق أهدافك وأخيراً سيصبح الجدول مجرد تنظيم لخطتك الاسبوعية .

٢ ـ لاحظ عدد الساعات اللازمة لمذاكرة كل مادة بالاستعانة بجدول الحصص .

٣ ــ حاول توفير وقت أكبر للمادة ( التى تحتاج فيها إلى تقوية ) الضعيف فيها .

٤ ــ لاحظ اختلاف تعاقب مواد الدراسة فى تنظيم الجدول بحيث لاتكون مذاكرة اللغات واحدة بعد الاخرى ، أو مذاكرة الرياضيات عقب بعضها .. بل يجب أن تتنوع المواد المختلفة فمثلا إذا بدأت بمذاكرة اللغة الانجليزية .. يحسن أن يتبعها مذاكرة الجبر . .

ثم إحدى المواد الاجتماعية ... ثم الرجوع إلى اللغة الإنجليزية لفترة أخرى إذا كنت لم تستكمل دراستها .. وهكذا .

٥ ـ يحسن أن يكون تقسيم الوقت لمذاكرة المادة الواحدة بحيث لا تزيد فترة المذاكرة لهذه المادة عن ساعة على الأكثر إلا فى الحالات القليـــلة .

٦ ـ فى تنظيم جدولك يجب أن يكون هناك وقت لا يقـــل عن نصف ساعة قبل النوم لمراجعة الأجزاء الهامة التى حفظتها مثل القوانين . النظريات .. النصوص .. وما شابهها .. وبهـــذه الطريقة تعمل على تثبيتها تماماً أثناء فترة النوم .

٧ ـ يجب أن يشمل جدولك مواعيد للراحة ولتكن (٥) خمس دقائق بعد الساعة الأولى وربع ساعة بعد الساعة الثانية وهكذا تتكرر العملية خمس دقائق ثم ربع ساعة .

عزيزى الطالب .. إذا كنت تهتم بتنظيم أوقاتك والتحسن فى مذاكرتك وإعداد جدول للمذاكرة يتناسب مع حالتك بحيث تستطيع تنفيذه وتحسينه فاملأ جدولا من واقع تصرفاتك لمدة أسبوع حتى تستطيع أن تتبين نقط الضعف فى قضاء أوقاتك ـ اكتب جميع ما تعمله منذ لحظة استيقاظك إلى ساعة نومك . وذلك كل نصف ساعة .. ومن أمثلة ما تكتبه باختصار ما يلى .. استيقاظ . تناول الطعام ـ الذهاب إلى المدرسة ـ الدراسة ـ العودة للمنزل ـ مشاجرات مع الإخوة ـ نوم ـ السينما ـ نزهة ـ مقابلة الأصدقاء ـ سماع الراديو ومشاهدة التليفزيون ـ مقابلة الأقارب ـ مذاكرة وما شابه ذلك .

## الدراسة فى الفصول المسائية

## وتنظيم الوقت

هناك فرق كبير بين الطالب المتفرغ للدراسة وتضطره الظروف الالتحاق بالفصول المسائية ، وبين طالب آخر يعمل أثناء النهار ثم يلتحق لمتابعة دراسته فى الفصول المسائية — ولذلك نقسم هذا الفصل إلى قسمين :

**القسم الاول :**

**خاص بطلبة الفصول المسائية المتفرغين للدراسة :**

حالة طالب : جاء يشكو وقال ، كنت من الممتازين والتحقت بالمرحلة الإعدادية ، وكان النظام يقضى بأن أكون ضمن طلبة الفصول المسائية . . . وجدت فراغا كبيراً فى الصباح . . . تعودت على عدم الاستيقاظ المبكر وأصابنى الخمول . . وكنت عندما أستيقظ أجد المنزل مقلوباً بالنسبة لعملية التنظيف والتنظيم . . . وكنت أشعر بأنه ليس لى مكان ، وكان لابد من الخروج مبكراً عن موعد ابتداء الدراسة .. تعرفت إلى الأصدقاء ونحن نلتقى فى الشارع الذى أصبحت أقضى فيه فترات طويلة ... تعرفت فى الطريق على أشياء كثيرة جذبتنى بعيداً عن الدراسة .. ولولا امتحانات الفترات لما استذكرت شيئاً . . . وكلما مرت الأيام كلما ساءت الحالة ، وفى امتحان الشهادة الإعدادية وجدت صعوبة كبيرة فى التركيز ، ولولا اهتمام الوالدين لما نجحت ...

وكان العامل الوحيد لتنظيم مذاكرتى هم المدرسين الخصوصيين .. لقد كلفت أسرتى الكثير من المصاريف . . . وبالرغم من نجاحى إلا أننى فشلت فى المرحلة الثانوية إذ كان من سوء حظى أيضاً الالتحاق بالفصول المسائية ، وتعرفت على بنات الجيران والتجوال فى البلدة والجلوس فى المقاهى . . . ومحاولات للتدخين .. وكل هذا فى فترة الفراغ الصباحية . . حتى أننى أخذت فى البحث عن عمل . . . ولكن كانت هناك ثورة من الوالدين ... وأخيراً أصبحت دائماً أخشى الفشل وأصبح من الصعب على التخلى عن رفاق السوء . . . . رغم أننى أحاول دائماً وأفشـــل . . . ماذا أفعل . . . ؟!! إننى أعيش فى ضيق ويأس . . .

التعليق : هذا مثال لكثير من الطلبة ، والواقع أنه خطأ كبير أن تكون هناك فصول مسائية للصغار سواء للبنين أو للبنات . . . ذلك أن أضرارها كثيرة جداً ولها ضحايا كثيرون ، ومتاعبهم تفوق كثيراً تكاليف بناء مدارس جديدة ...

هذا وبالرغم من المحاولات الكبيرة التى تبذل فى إلغاء هذا الوضع إلا أن مرحلة التطور والإقبال المتزايد على التعليم فى البلاد النامية لا يزال يقف حائلا . . ولذلك وجب على كل طالب أن يتقبل الوضع متخذاً جميع الاحتياطات لمساعدة نفسه .

## كيف نتغلب على متاعب الفصول المسائية ؟

١ - ضرورة الاستيقاظ مبكراً جداً وتأكد أن ساعة من الاستذكار فى الصباح أفضل من ساعات كثيرة تقضيها فى السهر .

٢ - تخصيص مكان للإستذكار بحيث يكون جاهزا منذ فترة المساء .

٣ - عدم الخروج إلا فى مواعيد الدراسة والعودة إلى المنزل مباشرة بعد انتهائها دون قضاء أى وقت فى الطرقات .

٤ - الابتعاد تماما عن أصدقاء السوء والتعود على التصريح لمن هم أكبر منك عمراً بكل ما يعترض يومك الدراسى من أحداث مهما كانت سيئة حتى تجد لديهم التوجيه السليم ، وبفضل الوالدين .

٥ - عدم التغيب عن المدرسة بأى حال من الأحوال ومهما كانت عوامل الإغراء فهذا يعرضك للندم والاضطراب .

٦ - من الضرورى جداً مذاكرة الدروس التى شرحت فى نفس اليوم وبعد العودة مباشرة - أما الواجبات التحريرية فتؤجل لعملها فى فترة الصباح حتى تساعدك على التركيز فى هذه الفترة .

٧ - حاول أن تأخذ قسطاً من الراحة قبل ذهابك إلى المدرسة فهذا يساعدك على تفهم الشرح إلى جانب القدرة على العمل بعد العودة بنشاط .

٨ - الحرص التام على أن تكون جميع كراساتك ومذاكرتك مستكملة أولا بأول وبدون تأجيل .

من أين تبدأ فى تنظيم أوقاتك :

ضع النقاط الاربع الآتية أمامك واعرفها جيداً وصمم على تنفيذها تضمن لنفسك التنظيم الكامل لجميع أوقاتك :

# تنظيم الوقت

● يجب أن يكون لك موعد ثابت تبدأ فيه مذاكرتك يوميًا، يحترمه أفراد أسرتك وأصدقائك، وتحترمه أنت قبل الجميع.

● تذكر أنك في حاجة الى ٦ ساعات من النوم المتواصل حتى يستطيع العقل استعادة قدرته الكاملة على الفهم والحفظ والتذكر.

● للمذاكرة عناصر أساسية إذا أهملت إحداها فكأنك لم تفعل شيئًا وهى:

١- الفهم ٢- الحفظ ٣- التسميع

أما العنصر الثالث فهو مقياس نجاحك ويجب أن يكون له ١/٤ وقت المذاكرة على الأقل

● لا تهتم بتنظيم جدول للمذاكرة إذا اتبعت القواعد السابقة.

# طلبة يجمعون بين العمل والدراسة

[ ان الاعرج الذى يسير فى الطريق الصحيح
ليسبق المتعجل الذى يحيد عنه ]
فرنسيس بيكون

كثيرون لا يدركون النعم التى يعيشون فيها إلا بعد أن يحرموا منها فكم من طالب مستهتر تتاح له الفرصه للدراسه المنتظمه ولكنه ينحرف ويفشل ولا يجد التوجيه السليم .

أما أولئك الذين تقسو عليهم الحياة فتحرمهم الفرصه من التعليم أو مواصلته ، وكذلك أولئك من ذوى الطموح فإنهم يستحقون كل تقدير وإجلال حينما يصرون فى إصرار لمتابعة الدراسة ، وكثيرون منهم حققوا رغم جميع الصعاب كثيرا من النجاح والتفوق .

**مثال من حالة طالب :**

[ الحكيم يتعلم من تجارب الآخرين ،
والأحمق لايتعلم الا من تجاربه ]

طالب يعمل فى أحد المطابع ولم يحصل من التعليم إلا على المرحلة الابتدائية ، دفعته ظروف الحياة للعمل حتى يعول نفسه وأسرته . . . تدرب على العمل وأتقنه ... ولم يقنع به .. كان لديه الطموح . وكانت أمامه الحياة القاسية .. فهو صبى يتحكم فيه كل كبير وصغير وأبعدته الايام عن أغلب زملائه الذين كانوا معه فى الدراسة ، سوى العدد

القليل من الذين كانوا يقدرون ظروفه .. علمته الحياة كيف يقسو على نفسه .. وفى صبر وإصرار واصل تعليمه . إستغل كل وقته ،. ومنذ بدأ فى تعلم اللغات كان يحاول دائما وفى كل لحظة أن يعبر عن رغباته البسيطة باللغة الانجليزية مثل « أريد أن أشرب » ، « إنى ذاهب إلى العمل » ، « إننى لا أستطيع أن العب » .. وغيرها من العبارات السهلة التى تتكرر يوميا ،. عرفها جيدا واستعملها كثيرا أثناء العمل ، وكان فى هذا توفير للكثير من الوقت اللازم لدراسة اللغات حتى أصبحت سهلة بالنسبه اليه .. وبذلك تفوق فى اللغات التى كان يشعر الجميع بأنها صعبه ، وفى نفس الوقت ساعدته للتقدم فى مجال عمله ،. وارتفع مرتبه قليلا . واستمر يواصل دراسته ، وانتسب الى الجامعه وتفوق .. وتغيرت طبيعة عمله وانتقل الى مطبعة أكبر حتى وصل الى إحـــدى الدور الكبيرة للنشر ، وكان إجتهاده هو السند الاول فى نجاحه إلى جانب تواضعه وتنظيمه ، ولم يكن يخجل من القيام بأصغر عمل فقد عرف جميع الاعمال منذ البداية .. وبذلك نال إعجاب الجميـــع ، وأتيحت له الفرصة ليعوض جميع ما فاته من مباهج الحياة ، وتزوج وأصبحت له سيارة ، وأنجب أبناء ، وكان مثالا للكثيرين من الشباب المكافح .

**كيف توفق بين العمل والدراسه ؟**

أجب عن الأسئلة الآتية حتى تستطيع أن ترسم لنفسك الطريق للتوفيق بين العمل والدراسة :

١ ــ هل تعلمت المثابره ؟

٢ ــ هل لك آمال واضحة وأهداف قويه ترغب فى تحقيقها؟

٣ ــ هل أخذت الدراسة التى تتناسب مع قدراتك ومواهبك وأهدافك ؟

إن الدافع الأساسى للعمل هو توفير مطالب الحياة . وكثيرون كان طموحهم ورغبتهم فى تحقيق حياة أفضل هو المحرك الاول لمتابعة الدراسه .. وهؤلاء يكتسبون من قوة الحياة ونظام العمل ، القدرة على المثابره فى غير تراجع أو تراخ بعكس الحال لدى بعض الشباب الحائر الذى لا هدف له ، وليس لديه الطموح بل يعيش فى ضيق ويتنقل من مشروع الى آخر ومن دراسة الى أخرى .. وفى أثناء كل هذا يندفع فى تيارات متقلبه من استهتار وطلب المتعة .. هذه الفئة من الشباب كثيرا ما تفشل فى دراستها وترجع أسباب الفشل الى عوامل كثيرة من القلق الذى يحتاج الى دراسة وتحليل حتى يمكن تفهم أسبابه والتخلص منها واتخاذها كدافع للمثابره ، وإلا فيحسن التفرغ للعمل والتوقف عن الدراسه الفاشله حتى لا تزيد متاعب الشخص .

تنظيم الوقت بين العمل والدراسه :

تختلف طبيعة العمل من شخص الى آخر فبينما هناك من يعمل لفترات قليلة من الصباح حتى منتصف النهار ، نجد أن هناك من يعملون بنظام الفترات ( الورديات ) . وهذا التفاوت الكبير يجعل من الصعب وضع نظام عام، لذلك نذكر النقاط الأساسية التى تساعد كل شخص لتنظيم أوقاته حسب ظروفه .. وإنى على إستعداد للتعاون مع كل فرد على حده :

* إن الآمال والطموح .. تدفع العقل الى العمل فى حماس مهما نال التعب من الجسم .

* إن فترات قليلة من الهدوء الكامل فى أثناء العمل ( حتى وإن كانت خمس دقائق ) ذات تأثير سحرى فى تجديد نشاط الذهن .

* حاول التدريب على القراءة السريعة لموضوع الدراسه بحيث تستطيع التركيز وتحديد النقاط الأساسية فيه وربط المعلومات بعضها . وبذلك يستطيع العقل تذكر الدرس فى سهولة وفى وقت قصير .

* يحسن الإقلال من الصداقات واختيار الأصدقاء من المحيطين بك فى الدراسه .. وهذا يقلل الى درجة كبيرة من الارتباطات الخارجية .

* لا تترك متاعب العمل تشغل تفكيرك وتؤثر فى قدرة العقل على التذكر .. ولذلك حاول أن تكون منظما فى شئون عملك .

* حاول أن تتفادى إرهاق المواصلات المزدحمة ويفضل استخدام المواصلات الهادئه حتى وإن كانت بطيئة .

● ملحوظة هامة جدا : إذا لم تتوفر لك القدرة على تفهم الموضوع وتحديد النقاط الأساسية فيه ... فمن الضرورى جداً الالتجاء إلى من يساعدك ويدربك ... وفى هذا اقتصاد كبير للوقت إلى جانب أنه يبعد عنك الشعور بالضيق واليأس

وأخيرا فإن من العسير وضع تنظيم لجدول المذاكرة يصلح للجميع بالنسبة للاختلاف الكبير فى حياة الذين يعملون ويدرسون ، ونحن على إستعداد لمساعدة كل من يجد صعوبة خاصة .

الباب الثامن

# المتاعب العاطفية والجنسية
## وتأثيرها على التركيز فى الدراسة

- كيف ننمو ؟
- كشف لحقيقة أجسادنا .
- من أين تبدأ متاعب العاطفة ؟
- ماذا يحدث فى العقل ؟
- ماهو الجنس ؟

# المتاعب العاطفية والجنسية

## وتأثيرها على التركيز فى الدراسة

**انا فى حاجة الى شباب عادى ، يشعر بالاتـزان فى حياته العقلية والعاطفية والجسمية ، وهذا الاتزان لايمكن أن يتم الا عن طريق الرعاية والفهم الحقيقى لطبيعة الحياة .**

## كيـف ننمو !

هل أنت ياعزيزى بقامتك الجديدة ، هو ذلك الطفل الصغير ! ! ؟

وهل شعرت بهذه السلسلة من عمليـــات النضج والتغير التى حدثت لك حتى أصبحت فتى أو فتاه بقوامك الجـــديد وآمالك وأحلامك الكبيرة ... !

هـل أنت هو ذلك الطفل الذى لم يفكر يوماً فى الجنس الآخـر والرغبة فى التعرف عليه .. ، أو فى المستقبل والمخاوف منه ، ولم يشعر يوماً بضيق الحياة والرغبة فى العزلة والشعور بالكآبة والألم كما هو الحال الآن ... وغيرها من متاعب لا حصر لهـا .. ! ؟ وكأن أحداً لايدرك هذا البركان الكبير فى داخلك ، فأفكارك غير محدودة ومثلها آمالك ، وقلبك تجيش به العواطف المتضاربة من حب وكراهية ، ورغبة فى الهدوء ثم الشعور بالحرمان والحاجة إلى العطف والتقدير ،

مع شعور برغبة قوية فى تحطيم كل القيود التى حولك . . . وأخيراً هذا الجسد المتقلب الذى يبعث أحياناً كثيرة على الاضطراب ...

**ان النضج والشباب ازمة يعبرها الجميع بكل مافيها من متاعب ، اما فى المجتمع المريض فقلائل هم الذين يعبرونها بسلام**

كم من شباب تذهب طاقاتهم هباء ، وتضيع جهودهم وآمالهم سدى بسبب المخاوف المتزايدة ، وتأنيب الضمير المستمر ... مع عدم توفر الفهم الصحيح والرعاية السليمة .. وخيرلك ياعزيزى أن تدرك الحقيقة بأنه ليس هناك إنسان كامل . . . فهذا أفضل من أن تفسد حياتك ومستقبلك .

**« لاتبحثوا عن السعاده السامية ، دون اعتبار لما فى طبيعتكم من نقائص»**

وفى هذا الجزء سنوضح لك :

- كيف تكسب حياتك ، وتزيد من جمالها وتحب نفسك فلا تشعر بالاضطراب .
- وكيف يزداد شعورك بالرغبة فى التقدم والتمتع بالحياة الحقيقية وحب الآخرين والعمل على إسعادهم .

وبذلك تكسب تقدير المجتمع الذى تعيش فيه ... وتزداد قدرتك على تكوين نفسك ، وحينذاك تشعر باللذة الحقيقية فى العمل والتركيز وتحقيق الآمال بكل ما فيها من جهد وكفاح .

## ماذا يحدث فى الجسد ؟
## ماذا يحدث فى العاطفة ؟
## ماذا يحدث فى العقل ؟

لو عرفنا هذه جميعها لأدركنا حقيقة النضج وحقيقة الجنس وحقيقة العاطفة .

### كشف لحقيقة اجسادنا

إن فى داخل أجسادنا مصنعاً يعمل بانتظام فى جميع مراحل العمر منذ الطفولة حتى الشيخوخة ، وهو الذى يدفع بالجسم إلى النمو والتطور وضمن أجزاء هذا المصنع توجد الغدد الكثيرة بإفرازاتها المختلفة وهى المسئولة عن هذا النمو الجسمى المنتظم سواء عند الفتى أو الفتاة .

أما عند الفتاة : فهناك داخل الجسم توجد أجزاء متخصصة فى إنتاج البويضات التى حينما تنضج ، تندفع خارج الجسم ويخرج منها سائلا أحمر ، وهذا دليل على اكتمال نضج الفتاة ودخولها مرحلة النمو الكامل .. ويستمر تكوين هذه البويضات وإفرازها من داخل الجسم مرة كل شهر تقريباً . . وهـــذه البويضات هى المسئولة عن تكوين الأطفال عند الزواج .. إلا أنه عندما تبلغ السيدة حوالى سن ٤٥ سنة تقريباً ، فإن الجسم يفقد القدرة على تكوين هذه البويضات وبالتالى ينقطع خروجها ، وهذا يسبب بعض الاضطرابات التى تحتاج أحياناً

العلاج الطبي . كذلك يستمر المصنع فى جسم الفتاة فتعمل الغدد على نمو الصدر ، وهذا يمنحها جمالا قد تخجل منه أولا ولكنه أمر عادى ، وسريعاً ما تشعر بالاعتزاز بنفسها إذ أنه دليل آخر على نموها .. وهذا الصدر الذى ينمو ستصبح له قيمة كبرى فى حياة إنسان جديد يوما ما ، وهو الطفل الرضيع ، ذلك أنه أثناء فترة الحمل تنشط فيه بعض الغدد إستعداداً لتكوين غذاء الطفل .. [ وكم من فتاة كانت طباعها سيئة وأسلوب نشأتها أسوأ إذ تختمر فى ذهنها فكرة المحافظة على جمالهـــا ومظاهره ، وحين تكبر وتصبح أماً ، فإنها تحرم أطفالها من أكبر منبع للهدوء والاطمئنان ألا وهو الرضاعة الطبيعية ، وبذلك تنتج أطفالا مشوهين نفسياً ، ويعودون على نفس هذه الأم بالكثير من المتاعب التى لاحصر لها عند كبرهم ] .

من كل هذا يتبين لنـا أن جسم الإنسان وخاصة جسم الفتاة فى حاجة إلى الرعاية الكاملة منذ النشأة الاولى ، وليس هناك أى خوف من استشارة الأم أو الطبيبة أو الطبيب ، وهذا أفضل من الحياة فى أوهام ومخاوف تبعث فى النفس الكثير من القلق وعدم القدرة على التركيز . . كذلك نحذر من استشارة الزميلات فكثيراً ما تكون معلوماتهن خاطئة ، وأسوأ من الجميع استشارة الخدم ، فكم تسببوا فى شقاء الكثيرات من الأبرياء .

أما عند الفتى : فيوجد كيس به خصيتان تبدآن فى العمل عند نضج الفتى فتنتجان الحيوانات المنوية التى تخرج أثناء الليل فى عملية

الاستحلام . . وهذه تحدث فى فترات متباعدة وفى غـــير انتظام ، وعندما تحدث فيجب على الفتى استبدال ملابسه الداخلية بعد عملية النظافة السريعة ، ولا يجب الشعور بالخجل بل هو أمر عادى .

## ماذا يحدث فى العاطفة ؟

« ان الرجل يتسامى باحثا عن الله فى الحب »

« ان الحب الحقيقى يجعل المراة طاهره »

◙ تمتعوا بعواطفكم .. تمتع بحبك الاول بحيث يقودك إلى طريق النجاح والتفوق .

◙ وإن قالوا لك أنهم لم يحبو ، فهم مخطئون لأنهم ربما كان لديهم شذوذ خاص أو أنهم يكذبون أو أنهم يخشون أن تفهم تعبيرهم بصورة خاطئة .

◙ لكن هل تعرف معنى هذا الحب الاول ؟ ! إنه شيء يختلف تماماً عن الحب الدائم ...

◙ إن الحب الاول يأتى فجأة .. أما الحب الدائم فإنه ينمو بطيئاً .. إنه يحتاج إلى من يرعاه دائماً ..

◙ إن الحب الاول مثل الصورة الجميلة فى فيلم سينمائى ، سريعاً ما نتمتع بها وسريعاً ما تتحرك ولا تعود .

◙ إن الحب الاول هو الخبرة الاولى وهى تحتاج دائماً إلى تعديل .

- إن الحب الأول يأتى وهو يخفى معه الرغبة القوية فى التمتع بكل مطالب الجسد .
- هذا فى حين أن الحب الدائم يأتى وتأتى معه أفكار بعيدة عن رغبات الجسد وهذا يتمثل بوضوح حين نرى الشباب من الجنسين بعد الإنتهاء من من المرحلة الدراسية ، وابتداء العمل والاعتماد على أنفسهم فى معيشتهم ، نراهم وهم يؤجلون الزواج . . وحين نسألهم عن تلك الثورة القوية أثناء الحب الأول . . يقولون أنها كانت أحلاماً سعيدة ، لكننا الآن نعيش الواقع فهناك مستقبل نرجو له التقدم ، وهناك آمال تحتاج إلى الجهد والنجاح . . هناك رغبة فى تكوين أسرة سليمة ، وهذا يتطلب استعداداً كبيراً .

### ومن أين تبدأ متاعب العاطفة ؟

**تذكر ان الحب محطة تستريح فيها لحظات لتبدأ من جديد تعبىء جهدك لرحلة طويلة شاقة .**

إن الإنسان بدون عواطف يصل إلى مرتبة الجماد الخالى من الجمال . . . والعواطف عند الإنسان هى المرآة التى تعبر عما تجمع وتراكم فى نفوسنا من آثار وأحداث على مر الأيام ، وهذه تتفاعل مع طبيعة الجسد والغرائز ومستوى الذكاء وأخيراً فهى التى تعطى لكل فرد صفاته الشخصية المتميزة التى لا يمكن أن يتفق فيها اثنان فى نموذج واحد الشخصية ، ومن هنا نستطيع أن نتبين فى وضوح : أن المتاعب

العاطفية إنما هى نتيجة لبعض مواطن الضعف فى أسلوب حياة الفرد . وجميعنا نتفق أنه لم يخلق بعد هذا الإنسان الكامل ، فلا بد أن لكل منا بعض مواطن ضعف تسبب له المتاعب ، ويجب أن نسعى دائما إلى تعديلها .

وفيما يلى نذكر على سبيل المثال بعض الأحداث التى تسبب وجود العواطف المريضة :

- الحرمان من العطف وحب الوالدين نتيجة لتفكك الأسرة .
- التجارب الشاذة منذ الطفولة سواء من حيث الأحداث المفزعة أو الخبرات الجنسية .
- التزمت الزائد فى أسلوب التربية وخاصة فى النواحى الدينية .
- التدليل الزائد فى أسلوب النشأة .
- الحرمان الإقتصادى والنشأة المعدمة وكذلك المستوى الإقتصادى المرتفع والذى يتصف بالتبذير والإنحلال .
- الشعور بالحرمان نتيجة لبخل الوالدين والتقتير الزائد .
- العيوب الجسمية وبعض العاهات .
- إهمال الوالدين .
- الخلافات بين الأخوة وترسب عوامل الكراهية والحقد .
- الشعور بالفشل منذ الصغر .

ولقد تبين من الدراسات الكثيرة أن جميع الشباب من الجنسين الذين يفاجئهم الحب بصورة عنيفة وهم فى بداية مرحلة النضج ، إنما هذا يشير فى دلالة واضحة إلى أن هناك مواطن للضعف شديدة ، وأن هناك حياة مضطربة غير مستقرة . . . ومثل هؤلاء معرضون للكثير من المحن والمخاطر مالم تتوفر الظروف المناسبة للهدوء .

مثال :

شاب يحب فتاة بمجرد النظر إليها . . . يتعلق بها فى صورة قوية حتى يرى أن حياته جميعها لم تعد ملكا له إنما هى ملك الطرف الآخر. ويتطور الحال من مجرد تفكير وتعلق إلى ماهو أقسى ، إذ أن الطرف الآخر غالباً لايدرى شيئاً عن هذا الحب ولا يهتم به ... وتبدأ سلسلة من العذاب بمـــا فيها من انخفاض فى المستوى التعليمى نتيجة الإهمال والسرحان مع تضييع الوقت فى تعقب الطرف الآخر ومحاولة رؤيته لأطول وقت ممكن ... هذا إلى جانب الخلافات الكثيرة التى تنشأ فى سبيل تحقيق حب الظهور بكل غريب من المظاهر والملابس لجذب الأنظار مع تحميل الأسرة الكثير من المتاعب والمصروفات ، وربمـا يتطور الحال إلى تقديم الهدايا التى غالباً ما تتكلف فوق طاقة الطالب وغالباً ما ترفض .

ومما يعجب له أن هذه الحالات يمـــر بها الطلبة الممتازين الذين أظهروا امتيازاً فى بعض مراحل التعليم السابقة . . . ولكنهم فجأة

يأخذون فى التأخر بصورة ملحوظة يعجب لها المحيطون بهم .

حالة فتاه :

إنها مجتهدة متقدمة جداً فى دراستها ، نشأت فى بيئة متدينة ، وساعدها هذا التدين إلى جانب ذكائها على اكتساب احترام الجميع ، وكان هذا دافعاً لها إلى زيادة الجهد فى الدراسة للمحافظة على تفوقها ، وفى فترة من فترات الضعف والإرهاق أتيحت لها الفرصة أن تلتقى بشاب يغزو عواطفها ، ويسبب لها الكثير من الارتباك ، وبعد فترة طويلة من الإرهاق استطاعت أن تبتعد عن التزمت الدينى وأن تدرك حقيقة الحياة . ورغم إحساسها بلذة الفترة التى قضتها فى التنفيس عن مشاعرها ، إلا أنها تبينت أن تلك العواطف لم تكن فى موضعها الحقيقى وكان لابد أن تعبر تلك التجربة وتواصل التقدم فى حياتها .

دروس قاسية بسبب العواطف المريضة :

- لقد اعترفت نسبة كبيرة من الفتيات فى مرحلة النضج بأن النصائح التى قدمت لهن للتحفظ فى علاقاتهن بالجنس الآخر كانت عديمة الفائدة ، إذ لم يدركن قيمتها إلا بعد تجارب قاسية فى الحياة تركت بعضهن محطمات .

ــ لذلك فالأمر متروك لكل فتاة حتى تدرك حقيقة نفسها وحقيقة الحياة ، وتطلب التوجيه السليم من الام أو غيرها ...

- شباب يجد نفسه فجأة مندفعاً فى اتجاهات عاطفية عنيفة ومتشابكة

ولا يستطيع إيجاد مخرج منها فيندفع فى السير فى الطرقات على غير هدى ولساعات طويلة أو قضاء فترات كثيرة فى التردد على دور السينما أو الجلوس إلى التليفزيون أو الاستماع إلى الإذاعـــة والاستسلام لأحلام اليقظة ... وأخيراً يبدأ الانحراف فى التعلق بالعادة السرية وتتطور الحال إلى مخاوف من الأمراض ثم تأنيب للضمير ... وأخيراً تنتهى الحال إلى الفشل وتراكم المتاعب .

ــ لذلك فإنه من الأفضل مناقشة متاعبنا فى وقت مبكر .

## ماذا يحدث فى العقل ؟

بينما ينمو الجسد حتى يصل إلى حد محدود لايتعداه ، وبينما تندفع العواطف فى مرحلة النضج نتيجة لعوامل خارجة عن طاقة الفـرد ، فإننا نجد أن العقل فى هذه المرحلة يفـكر فى عمق محاولا إدراك هذا المجتمع الـكبير الذى لاحدود له ، وقد يصل فى نموه إلى التفـكير فيما هو وراء الطبيعة وتبـــدو أمامه الـكثير من الأمور التى يرغب فى مناقشتها ... ولذلك فإن الفرد فى هذه المرحلة ينال منه التعب بسبب الأفكار الـكثيرة والتفتح السريع للعقل ...

وحينذاك قد تضعف سيطرة العقل أمام رغبات الجسد واندفاعات العاطفة .

« انه لا فائدة من مقاومة الحب ،
العقل ساعتها يبـدو صورة من صور
الجنون »

لذلك كان على الشباب أن يدركو أهمية إتاحة الفرصة للعقل حتى يشفى من ضعفه وتعود إليه القدرة للسيطرة على اتجاهات الحياة قبل أن تتحطم على صخرة التجارب المريرة، والتى قد تكون أحياناً مدمرة .

وهذا يقودنا إلى السؤال الآتى : **ما هو الجنس ؟**

إنه الرغبة فى التآلف الكامل: **تآلف لارضاء مطالب الجسد ·**
**وتآلف لارضاء العاطفة ·**
**وتآلف لتكوين الجو المناسب للنشاط العقل .**

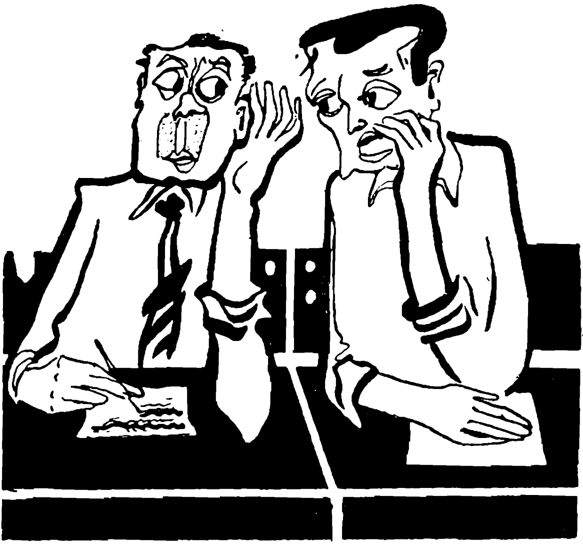
وهؤلاء الثلاثة يمتزجون فى مرحلة المراهقة ويتدافعون دماً فى صراع عنيف وتسيطر كل منها فى إحدى الفترات رغبة فى تحقيق أهدافها .

ومن هنا كانت فترة الشباب هى فترة صراع ، ولا تصلح لاتخاذ القرارات التى تسرى أحكامها على حياتنا المستقبلة ... فكم من شباب يتعاهدون على الحب والزواج ، وعند ماتنتهى اندفاعات رغبة الجسد والعاطفة تبدأ المشاكل والمتاعب التى لاحصر لها . . . وخير لنا أن نتصرف بمرونة وأن نسارع إلى تصحيح أخطائنا ... وفى النهاية لعلنا بذلك نكون قد منحناك قوة أكبر لتحكيم العقل وسيطرته على غرائزنا حتى نحترمها و نضعها فى مكانها المناسب فنسعد بها لأطول فترات العمر .

**« لقد جعلته امه يعرف معنى الحنان**
**ودفعته زوجته العابرة الى هوة البؤس!**
**اما زوجته الباقية فقد أعادت الى نفسه الثقة . »**

الباب التاسع

# معركة الامتحانات



**الغش في الامتحانات خيانة لنفسك ووطنك وعواقبه سيئة .**

- الشعور بالاضطراب عند الامتحانات وعلاجه :
- كيف تهيء عقلك للامتحان .
- المراجعة للامتحان .
- تنظيم الاجابة عن أسئلة الامتحان .

تذكر دائماً أنك تدرس وأن هناك امتحاناً أنت مطالب للاجابة على أسئلته ، لأنها معركة وليس أحسن من التحفز والهجوم فهذه تعطيك قوة عظيمة للاستعداد بحماس.

كم من تلميذ إستاء منه مدرسه لعدم استذكاره وإهماله ... وكم من تلميذ تنبأ له مدرسه بالرسوب والفشل.. البعض ييأس والبعض يتحدى الفشل.. ويبدأ التحدى بين الطالب والفشل .. (والطالب يتحدى) .. يتحدى الامتحانات ورأى المدرسين فيه..ومن هنا يبدأ الجهادوالمثابره وتدور المعركة والفوز لمثل هذا الطالب لأن له هدف .. إنه ( يبدأ فى هدوء وصمت وقد لا يظهر ذلك للآخرين،وأخيراً نجده من المتفوقين

**الشعور بالاضطراب عند الامتحانات وعلاجه :** كثير من الطلبه يفقد أعصابه قرب الامتحانات وتأتى نتائجهم اقل كثيراً من قدراتهم وغير متناسبة مع تحصيلهم . ونتيجة لهذا الاضطراب يقع التلميذ فى الأخطاء الكبيره ، إلى جانب أنه قد ينسى الإجابة على أجزاء من السؤال ، والبعض لا يتنبه للمطلوب منه وتكون إجابته مختلفة تماماعن المطلوب، كل هذا بالرغم من مجهوده السابق فى الاستذكار، ولعلاج هذا الاضطراب كانت الامتحانات التجريبية فى المدارس ذات أهمية كبرى ( كذلك يحسن عدم الاشتراك فى المناقشات مع الطلبة قبل الامتحانات مباشرة)

هذا إلى جانب محاولة تهدئة أعصابك (بأن تشغل نفسك بتصفح إحدى المجلات المصورة — وفى مقدمة هذه جميعاً ارسم لنفسك خطة مواجهة أسئلة الامتحان . . . أى الأسئلة التى تجيب عليها ، وطريقة تنظيم الإجابة . . . وغيره مما سنذكره لك بالتفصيل .

كيف تهىء عقلك للامتحان : إن فترة الإمتحان القصيرة التى لا تزيد عن ثلاث ساعات تحتاج لعناية خاصة حتى تستطيع الإفادة من كل دقيقة منها وفيما يلى نوضح لك كيف تهيىء عقلك ونفسك للافادة من هذه الفترة :

١ — فى المدة الأخيرة السابقة للامتحان ، حاول العناية بصحتك عناية تامة وخاصة فيما يتعلق بالتغذية الجيدة واستشارة الطبيب لاستعمال بعض الأدوية المقويه مثـــل الفيتامينات ... وننصح ونكرر النصح بعدم استخدام الأدويه المنبهة والتى تساعد على السهر . ذلك لضررها الكبير بالنسبة لإضعاف قدرة العقل على التذكر .

٢ — حاول أن تعطى عقلك الفرصه الكافيه من النوم ، إذ تبين بوضوح أنه كلما نال العقل حاجته من الراحه كلما استطاع تذكر المعلومات بصورة قوية ولفترة طويله — بحيث لا تقل فترة نومك عن سبع ساعات .

المراجعة للامتحان : يشعر الطالب قبل الامتحان بأيام قليلة أنه يعرف المادة التى يدرسها وأنه بدأ يهضمها جيداً ، وأنه لو كانت لديه فرصة أطول لاستطاع أن يتمكن منها ويحفظها جيداً .

هذا الشعور هو نتيجة لربط أجزاء المادة بعد قراءتها. وهنا نشير إلى أن الطالب الذى درب نفسه على القراءه السريعة مع الفهم ، فإنه فى هذه الحالة يستطيع مراجعة الماده فى أقصر وقت ممكن مع الفهم التام، مما يؤكد ترابط وتثبيت المعلومات وهذا مما يساعده فى تحقيق الاجابة الكاملة على الأسئلة العقلية والأسئلة الشاملة .

* فى المراجعة للامتحانات إهتم بالتسميع أكثر من القراءة محاولا تذكر النقط الهامة فى الدروس قبل الرجوع إلى المذكرات ، هذا مع العناية الخاصة بالتأكد من الحقائق الثابته مثل القوانين والقواعد والنظريات وكذلك التواريخ الهامة كما فى مادة التاريخ وما شابهها من مواد .

* يجب أن تشمل المراجعه للامتحان الاجابه النموذجيه لبعض أسئلة الامتحانات فى السنوات السابقة مع ملاحظة اتباع خطة بدء الاجابة بتحديد الأجزاء الهامة وكتابتها باختصار وبعد ذلك تنظم الاجابة بحيث تكون مسلسلة حسب الأهمية فلا تأتى نقطة قبل أخرى ، وتكون الاجابة خالية من التكرار .

وهذا التدريب فى المراجعة يساعدك فى سهولة توزيع الوقت على الأسئلة أثناء الاجابة فى الامتحانات .

**تنظيم الاجابة عن أسئلة الامتحانات :**

١ ـــ إقرأ جميع التعليمات وتأكد منها حتى يمكنك اتباعها تماما وخاصة عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها .

٢ ـــ إقرأ جميع الأسئلة قبل أن تبدأ بالاجابه حتى تستطيع إختيار الأسئلة للتى يمكنك الاجابة عنها إجابة كاملة وهى التى يجب البدء بها .

٣ ـــ لا تحاول تنظيم الوقت وتوزيعه على الأسئلة قبل الاجابة:

بل ابدأ بالسؤال الذى تكون متأكداً منه وتبين مدى سرعتك فى الاجابة عليه وبعد ذلك يسهل عليك ملاحظة توزيع الوقت على باقى الأسئلة.

٤ — إعلم أنك فى بدء الإمتحان تكون أعصابك مضطربة فإذا ابتدأت إجابة أحد الأسئلة ولم تستطع ، أو أحد التمارين الرياضية ولم يطاوعك حلها ، فيحسن تركها وإجابة غيرها لأنك بذلك تتيح للعقل الفرصة الراحة بعد التخلص من شعورك بالإرتباك وغالباً ما تستطيع الإجابة عليه بعد ذلك فى سهولة .

٥ — عند الإجابة إقرأ السؤال جيداً وأعرف المقصود منه ، وحاول تنظيم وتحديد نقط الإجابة ، وذلك لأن المصحح يبحث عن نقط معينة فإذا وردت فى إجابتك حصلت على الدرجة الخاصة بها . وإلا فليست لك درجات برغم كثرة ما كتبت .

٦ — إذا كانت لك فرصة الإختيار بين سؤالين فلا تتردد كثيراً بل أجب عن السؤال الذى تثق من إجابته تماماً .

٧ — إذا كانت لك فرصة الاختيار بين سؤالين لست متمكناً منهما، فابدأ الاجابة على أحدهما بحيث لا تذكر إلا الحقائق المتأكد منها، ثم إذا كان لديك الوقت فلا مانع من الإجابة على السؤال الآخر باختصار وإذا تبين لك أن إجابتك فى أحدهما أحسن من الأخرى فاحتفظ بها واشطب الآخر .

٨ — يقع الطلبة فى بعض الأخطاء الكبيرة والتى كانت سبباً رئيسيا فى رسوب الكثيرين خاصة فى الشهادات العامة والدراسات الجامعية

٨ — الأخطاء الكبيرة أسباب أهمها :

(ا) الإرهاق الزائد فى ليلة الامتحان مما يضعف قدرة الطالب على التركيز وتذكر المعلومات .

(ب) يقع الطلبة فى الأخطاء الكبيرة فى امتحانات الرياضة والعلوم نتيجة لكتابة بعض القوانين بصورة خطأ أو كتابة بعض التعبيرات التى تعكس المعنى .

( ج) عدم التأكد من الإجابة فيجازف الطالب بكتابة أى شىء إعتقاداً منه أنها ربما تكون صحيحة .

٩ — إن مراجعة ورقة الإجابة قبل تسليمها له أهمية كبرى فى تفادى الأخطاء واستكمال النقص فى الإجابة لذلك يجب توفير جزء من وقت الامتحان للمراجعة .

١٠ — فى نظام ورقة الإجابة :

( ا ) حاول أن تكون إجابة كل سؤال منفصلة عن الآخر بطريقة واضحة ويحسن لو كانت إجابة كل سؤال فى صحيفة مستقله .

(ب) حاول أن تكون المسودة والتبييض فى صحيفتين متقابلتين حتى تضمن عدم الخطأ أثناء النقل من المسودات .

ملحوظة هامة: يجب الاهتمام بأن تكون أدواتك مستكملة ومن الضرورى تجربتها وإستعمالها قبل الامتحان فلا يكون القلم الحبر تالفاً أو الأستيكة من صنف ردىء أو القلم الرصاص مكسورا أو المسطرة غير سليمة . . . إن إهمال الأدوات كان سبباً فى ضياع كثير من الدرجات .

# الفهرست

صفحة

أودع بدار الكتب تحت رقم ٧٢٩١

مطبعة التقدم ٤٤ شارع الماوردى بالمنيرة